

الهدية

سرّ الاستمتاع بعملك وحياتك، الآن!

سبنسر جونسون

مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً

من حرّك قطعة الجبن الخاصة بي؟



جدول المحتويات

ما قبل القصة

ذات يوم في أواخر وقت الظهيرة، تلقى "بيل جرين" مكالمة هاتفية عاجلة من "ليز مايكلز" التي كان يعمل معها.

لقد سمعت أن بيل يلاقي نجاحاً مذهلاً، فتحدثت معه مباشرة سائلة إياه: "هل يمكنني مقابلتك قريباً؟". شعر بيل بأن في صوتها نبرة توتر.

وافق بيل وأعاد ترتيب مواعيده حتى يمكنه مقابلتها أثناء وجبة الغداء في اليوم التالي. وحينما دخلت ليز المطعم لاحظ كم تبدو مرهقة.

وبعد حديث قصير وطلب الطعام، أخبرته ليز قائلة: "لقد حصلت على وظيفة إدارية الآن".

قال بيل: "تهانئي؛ لست مندهشاً لترقيتك فأنت تستحقين ذلك".

فردت قائلة: "أشكرك، ولكن المشكلات تتزايد".

"لقد تغيرت أمور كثيرة منذ أن كنت تعمل معنا. لقد أصبح لدينا موظفون أقل، وكم أكبر من العمل. وأصبح من الأكثر صعوبة علينا محاولة إنجاز كل الأعمال المطلوبة في الوقت المناسب".

"وإنني أيضاً لا أستمتع بحياتي أو بعملي بالدرجة التي أتمناها".

ثم أردفت ليز لتغير الموضوع قائلة: "وبالمناسبة يا بيل، إنك تبدو بحالة جيدة للغاية".

فقال بيل: "إنني بخير حال حقاً، فأنا أستمتع أكثر بعملي وبحياتي! إنه تغيير طيب بالنسبة لي".

فقالت: "أوه، حقاً؟ هل تغيرت وظيفتك؟".

ضحك بيل، وأجاب قائلاً: "لا، ولكن الأمر يبدو وكأنه كذلك. لقد حدثت الأمور كلها في وقت واحد منذ عام مضى تقريباً".

أرادت ليز أن تعرف القصة، فسألته: "ماذا حدث؟".

بدأ بيل إجابته متسائلاً: "هل تذكرين كيف اعتدت أن أضغط بشدة على نفسي وعلى الآخرين لأحصل على نتائج جيدة؟ وكم بذلنا من وقت وجهد لإنجاز أعمالنا؟".

ضحكت ليز قائلة: "أذكر هذا جيداً".

فابتسم بيل وكأنه سعيد بسلوكه القديم وقال: "حسناً، لقد تعلمت بعض الأشياء. وكذلك فعل كثيرون من العاملين في إدارتي. إننا الآن نحقق نتائج أفضل وأسرع وبقدر أقل من الضغط".

"وأفضل ما في الأمر أنني أستمتع بحياتي أكثر".

سألته ليز: "فماذا حدث ليتحقق هذا؟".

"لو أخبرتك بما حدث، فلن تصدقينني على الأرجح".

أجابت: "جربني!".

صمت برهة، ثم قال: "لقد سمعت قصة من صديق حميم لي. ولقد صارت هذه القصة بمثابة هبة حقيقية لي. وفي واقع الأمر، إن هذه القصة تسمى الهدية".

تساءلت ليز: "ما شأن هذه القصة؟".

"إنها قصة رجل شاب اكتشف طريقة للحياة والعمل تجعله أكثر إمتاعاً في كل يوم".

تساءلت ليز: "في كل يوم؟"

أجاب قائلاً: "نعم. هذا هو لب القصة؛ كل يوم".

"وبعد أن استمعت إلى هذه القصة فكرت كثيراً فيها وفي كيفية استفادتي بها. وبدأت باستخدام ما تعلمته في مجال عملي أولاً، ثم في حياتي الشخصية. لقد كان لها تأثير كبير عليَّ، ولقد بدأ الآخرون يلاحظون هذا".

"وكما هي الحال مع الفتى الشاب الذي تدور حوله القصة، أصبحت أكثر سعادة الآن، وأؤدي بشكل أفضل كثيراً في العمل والحياة الشخصية".

سألت ليز: "كيف؟ بأية طريقة؟".

"حسناً، إنني الآن أركز أكثر على ما أفعله. أتعلم أكثر مما يحدث لي، وفي استطاعتي أن أخطط لنفسي بصورة أفضل. يمكنني أن أركز الآن على إنجاز الأمور الأكثر أهمية، دون أن أستغرق وقتاً أطول مما ينبغي في القيام بذلك".

قالت ليز وهي تبدو في حالة ذهول: "وحققت كل هذا من استماعك لقصة واحدة؟!".

"حسناً، هذا ما حققته *أنا* بفضل هذه القصة. والأشخاص المختلفون يحصلون على أشياء مختلفة من قصة *الهدية* هذه، وهذا يتوقف على المرحلة التي يمرون بها في عملهم أو في حياتهم حينما يستمعون إليها. وبالطبع، فإن بعض الناس لا يستفيدون شيئاً منها بالمرة".

واستطرد قائلاً: "إنها قصة ذات مغزى أخلاقي وعملي. لذا فليس الأمر يتعلق فقط بما *في* القصة، ولكن ما يمكنك استنباطه *من* القصة هو ما يعطيها هذه القيمة وتلك الأهمية".

سألت ليز: "هل يمكنك أن تحكيها لي؟".

ارتشف بيل كوباً من الماء ثم قال ببطء: "ليز، إنني متردد لأنك كنت دائماً تبدين من نمط الأشخاص المتشككين. وهذه القصة من النوع الذي قد ترفضينه بكل سهولة".

عند هذه النقطة، بدأت ليز تسترخي. اعترفت بأنها في حالة توتر شديد في عملها وفي حياتها الخاصة، وأنها أتت لتناول الغداء مع بيل آملة في الحصول على بعض العون منه.

تذكر بيل عندما كان يشعر بنفس هذا الشعور.

قالت ليز: "أود حقاً أن أستمع إلى هذه القصة".

كان بيل يميل إلى ليز ويشعر نحوها بالاحترام دائماً. لذا قال لها: "يسرني أن أقصها عليك إذا وافقت على مبدأ أن ما تحصلين عليه وما تستفيدينه من هذه القصة إنما يرجع إليك أنت".

وأضاف قائلاً: "و، إذا وجدتها مفيدة، فعليك بقصها على الآخرين".

وافقت ليز بينما استمر بيل يقول: "حينما استمعت إليها لأول وهلة، أدركت في مرحلة ما من القصة أن لها قدراً كبيراً من الأهمية أكثر مما كنت أتوقع".

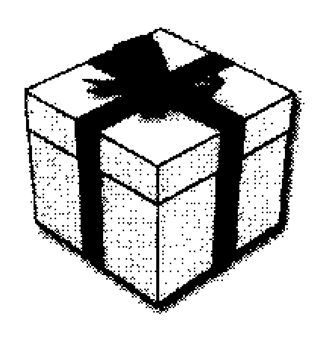
"وجدتني أسجل بعض الملاحظات طوال فترة استماعي إلى القصة لتساعدني على تذكر الرؤى التي يمكنني الاهتداء بها فيما بعد".

تساءلت ليز في نفسها عما يمكن أن تجده مفيداً لها. أخرجت مفكرة صغيرة من حقيبتها، وقالت: "إنني مستعدة الآن للاستماع؛ كلي آذان مصغية".

ثم بدأ بيل يسرد قصة "الهدية".

قصة

"الهدية"



كان ثمة ولد صغير يستمع إلى كلام رجل حكيم كبير، وهكذا بدأ يعرف قصة "الهدية".

كان العجوز والولد يعرف كل منهما الآخر منذ أكثر من عام، وكانا يستمتعان بالحديث معاً.

وفي يوم من الأيام قال العجوز: "القصة تسمى *الهدية* ببساطة لأن من بين جميع الهبات التي قد تتلقاها، ستجد هذه الهدية أكثرها قيمة وفائدة على الإطلاق".

سأل الولد: "ولماذا هي بهذه القيمة؟".

فقال العجوز موضحاً: "لأنك حينما تتلقى هذه الهبة، ستستمتع بالأشياء أكثر، وستكون قادراً على القيام بأي شيء بشكل أفضل كل يوم".

تعجب الولد الصغير قائلاً: "يا إلهي!" رغم أنه لم يكن يفهم الأمر تماماً. وأردف قائلاً: "أتمنى أن يمنحني شخص ما هذه الهدية يوماً ما. ربما أحصل عليها في عيد ميلادي".

ثم انطلق الصبي بعيداً ليلعب.

وابتسم العجوز.

وتساءل في نفسه كم عيد ميلاد سينقضي قبل أن يدرك هذا الصبي قيمة "الهدية".

كان العجوز يستمتع بمراقبة الصبي وهو يلعب بالجوار.

وكان كثيراً ما يرى ابتسامة على وجه الطفل ويسمع رنين ضحكاته وهو يتأرجح على أرجوحة تتدلى من شجرة قريبة.

كان الولد سعيداً ومندمجاً بكل كيانه فيما يقوم به. كانت مراقبته بهجة للنفس.

وبينما كان الولد يشب عن الطوق، لم يستطع العجوز أن يمنع نفسه من ملاحظة الطريقة التي يعمل بها الصبي.

وفي صباح أيام السبت، كان في بعض الأحيان يلاحظ صديقه الصغير وهو يجز العشب عبر الشارع.

كان الصبي يطلق صفيراً بينما يقوم بعمله. كان يبدو سعيداً، أياً كان العمل الذي يؤديه.

وذات صباح رأى الولد العجوز، وتذكر ما أخبره به من قبل عن "الهدية".

لقد كان الولد يعرف كل شيء عن الهدايا، مثل الدراجة التي حصل عليها في عيد ميلاده الأخير والهدايا التي وجدها تحت الشجرة في صباح الاحتفال بعيد الميلاد.

ولكنه كان يفكر في هذا الأمر أكثر، وأدرك أن السعادة التي تنجم عن تلقي الهدايا لا تدوم طويلاً.

تساءل قائلاً في نفسه: "ما سر تلك "الهدية" بالذات؟".

"ما الذي يمكن أن يجعلها أفضل كثيراً من أية هدية أخرى؟".

"ماذا يمكن أن يجعلني أكثر سعادة وأكثر كفاءة في أداء ما أريد؟".

ولكي يحصل على إجابات لتلك الأسئلة الحائرة، عبر الولد الشارع لكي يسأل صديقه العجوز.

وكان سؤاله كأي سؤال يمكن أن يسأله طفل صغير: "هل *الهدية* عصا سحرية يمكنها تحقيق جميع رغباتي؟".

وأجاب العجوز ضاحكاً: "كلا، لا علاقة لهذه الهدية بالسحر أو بالأمنيات".

عاد الصبي إلى عمله في جز الأعشاب وهو لا يزال يتساءل عن كنه هذه "الهدية"، ويتشكك في كلام العجوز.

وحين كان الولد يكبر وينمو، كان مستمراً في تساؤله وتعجبه من أمر "الهدية". فإذا لم يكن لها علاقة بما يتمناه المرء، فهل يا ترى لها علاقة بالسفر إلى مكان مميز مثلاً؟

هل تعني السفر إلى أرض غريبة، حيث يبدو كل شيء مختلفاً وغريباً: الناس، والملابس التي يرتدونها، واللغة التي يتحدثونها، والبيوت التي يسكنونها، وحتى النقود التي يتداولونها؟ وكيف يمكنه الذهاب إلى تلك الأرض؟

ذهب الولد إلى العجوز وسأله: "هل هذه *الهدية* هي آلة زمن يمكنني الدخول فيها والذهاب إلى أي مكان أريد؟".

رد العجوز قائلاً: "كلا. وعندما تتلقى هذه *الهدية* لن تقضي وقتك بعدها وأنت تحلم بالذهاب إلى مكان آخر".

مر الزمن، وكبر الولد حتى وصل إلى مرحلة المراهقة والفتوة.

صار الصبي أقل رضا وقناعة شيئاً فشيئاً. لقد تمنى أن يزيد استمتاعه أكثر بالأشياء بينما يكبر ويزداد نمواً. ولكنه كان يبدو دائماً وكأنه يريد المزيد: المزيد من الأصدقاء، والمزيد من الأشياء، والمزيد من الإثارة.

ومع نفاد صبره، كان يحلم بما ينتظره في العالم الخارجي. كانت أفكاره تنجرف إلى الوراء، إلى حيث أحاديثه مع العجوز، فوجد نفسه يفكر أكثر وأكثر في "الهدية" الموعودة.

ذهب الفتى إلى العجوز مرة أخرى وسأله: "هل *الهدية* شيء يمكن أن يجعلني ثرياً؟".

فقال العجوز: "نعم، بطريقة ما يمكنها ذلك. إن *الهدية* يمكنها أن تدلك إلى أنواع كثيرة من الثراء. ولكن قيمتها الحقيقية لا تقاس بالذهب ولا بالمال وحده".

ازداد الصبي حيرة.

قال: "لقد قلت لي من قبل إن من يتلقى الهدية يستمتع بحياته أكثر".

قال العجوز: "نعم. كما يصير أكثر قدرة وفعالية بحيث يمكنه أداء الأعمال بشكل أفضل، وهذا يجعله أكثر نجاحاً".

سأل الفتى المراهق قائلاً: "ماذا تعني بقولك أكثر نجاحاً؟".

أجاب العجوز: "أكثر نجاحاً يعني الحصول على المزيد مما تحتاج إليه. أياً كان ما تظنه مهماً بالنسبة لك".

سأل المراهق: "إذن فإنني أقرر ما يعنيه النجاح بالنسبة لي، أليس كذلك؟".

أجاب العجوز: "بلى، هو كذلك. نحن جميعاً نفعل ذلك، ويمكننا تغيير مفهومنا عن النجاح في مراحل مختلفة من حياتنا".

"قد يكون النجاح بالنسبة لك الآن هو حصولك على درجات جيدة في المدرسة، أو نتائج جيدة في الألعاب الرياضية، أو علاقة طيبة مع والديك، أو حصولك على عمل جيد بعض الوقت بعد انتهاء اليوم الدراسي، ثم حصولك على ترقية إذا كنت تنجز عملك بكفاءة".

"وفيما بعد، قد يعني النجاح أن تكون أكثر إنتاجاً ورخاءً، أو الشعور بالمزيد من السلام والمشاعر الطيبة تجاه نفسك، أياً كان ما يحدث؛ وهذا نوع خاص ومميز من النجاح".

سأل الفتى: "وما الذي يعنيه النجاح بالنسبة لك الآن؟".

ضحك العجوز قائلاً: "في هذه المرحلة من حياتي، يعني النجاح أن أضحك كثيراً، وأحب بمزيد من العمق، وأنفع الناس بشكل أكبر".

سأل الفتى: "وأنت تقول إن تلك الهدية تساعدك على عمل كل هذا، أليس كذلك؟".

رد العجوز متعجباً: "بالطبع!".

قال الفتى: "حسناً، في الواقع، إنني لم أسمع من قبل أحداً غيرك يتحدث عن مثل هذه *الهدية* ولقد بدأت أظن ألا وجود لها".

فأجاب العجوز: "بل إنها موجودة. ولكنني أخشى أنك لم تفهم بعد".

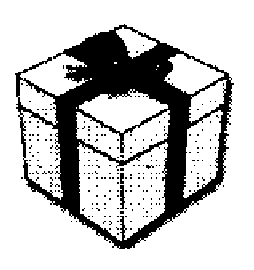
إنك تعرف بالفعل
ما هي "الهدية".

إنك تعرف بالفعل
أين تجدها.

وأنت تعرف بالفعل
كيف يمكنها أن تجعلك
أكثر سعادة ونجاحاً.

ولقد كنت تعرفها بشكل أفضل
عندما كنت أصغر سناً.

ولكنك ببساطة نسيت أمرها!



سأل العجوز الصبي قائلاً: "حينما كنت أصغر سناً، حين كنت تجـز العشب، هل كان ذلك وقتاً طيباً بالنسبة لك أم وقتاً رديئاً؟".

أجاب الفتى قائلاً: "كان وقتاً طيباً".

فسأله العجوز: "ما الذي جعله طيباً؟".

فكر الفتى المراهق هنيهة، ثم قال: "لأنني كنت أعشق ما أفعلـه. لقـد كنت أؤدي عملي هذا بكفاءة لدرجة أن جيراني كانوا يطلبون مني أن أجز لهم أعشاب حدائقهم أيضاً. في الحقيقة، كان هذا العمل يـدر علـيّ الكـثير من المال بالنسبة لمن هم في مثل سني وقتئذ".

فسأله العجوز: "وما الذي كنت تفكر فيه أثناء أدائك لهذا العمل؟".

أجاب الفتى: "حين كنت أجـز العـشب، كنـت أفكـر في هـذا العمـل نفسه. كنت أفكر كيف يمكنني جـز الأعـشاب في المنـاطق الـصعبة وحـول العوائق والعقبات. كنـت أفكـر كـم هـي كـثيرة تلـك الأعـشاب الـتي كـان بمقدوري أن أنتهي من جزها في ظهيرة أحد الأيام. وكيف كنت قادراً على إنجاز عملي بكفاءة. ولكنني في معظم الوقت كنت أركز فحسب على قطـع الأعشاب التي أمامي".

كان يتحدث عن جز الأعشاب بنبرة صـوت تـوحي بـأن إجابتـه عـن السؤال أمر بديهي وواضح.

فمال العجوز إلى الأمام قليلاً وقال ببطء: "بالضبط. ولهذا كنت تستمتع بالأمر. كنت أكثر سعادة وأكثر فعالية فيما كنت تقوم به من عمل، في ذلك اليوم".

ومع الأسف، لم يأخذ المراهق وقتاً كافياً للتفكير ملياً فيما استمع إليه تواً. ولكنه، بدلاً من ذلك، صار أقل صبراً وهدوءاً.

قال: "إذا كنت تريدني حقاً أن أكون أكثر سعادة، فلمَ لا تخبرني فحسب ما هذه *الهدية* وتريحني؟".

أضاف العجوز سؤالاً آخر بقوله: "وأيضاً أين يمكن أن تجدها؟".

رد الصبي بنفاد صبر: "نعم".

قال العجوز: "كنت أود ذلك، ولكن ليس هذا بمقدوري. فلا أحد يمكنه أن يجد *الهدية* نيابة عن شخص آخر".

وأردف العجوز مفسراً: "الهدية هبة تعطيها أنت لنفسك. *وأنت* فقط لديك القدرة على اكتشاف ماهيتها".

شعر الصبي المراهق بخيبة الأمل بسبب تلك الإجابة، وانصرف عن العجوز.

عندما كبر الصبي المراهق حتى صار شاباً يافعاً، عقد العزم على أن يتوصل إلى هذه "الهدية" بنفسه.

قرأ المجلات، والصحف، والكتب. تحدث إلى عائلته، وأصدقائه. أخذ يتجول على مواقع الإنترنت. بل لقد سافر بعيداً لمسافات شاسعة باحثاً عن إجابات من كل شخص يقابله. ولكن رغم بذله الكثير من الجهد الشاق، لم يجد أحداً قادراً على إخباره بكنه هذه الهدية.

وبعد مدة، صار الشاب مرهقاً ومحبطاً لدرجة أنه توقف عن بحثه وسؤاله.

وأخيراً، حصل الشاب على وظيفة لدى إحدى الشركات في المدينة التي يعيش بها. وكان يبدو لمن يحيطون به يعمل بشكل طيب. ولكنه كان يشعر أن شيئاً ما ينقصه.

بينما يكون في مقر عمله، كان يفكر في الأماكن الأخرى التي يمكنه الاستمتاع بالعمل فيها أكثر. كان يفكر أحياناً فيما سيفعله حينما يعود إلى منزله.

كان عقله يجول كثيراً أثناء الاجتماعات وأثناء محادثاته مع أصدقائه وزملائه في العمل. بل وأثناء تناوله لوجبات الطعام، كان ذهنه يسرح بعيداً فلا يشعر بطعم ما يأكله.

وفي أثناء عمله، كان يتعامل بكفاءة مع المشروعات التي يتولاها، ولكنه كان يعرف أنه قادر على أن يصنع ما هو أفضل. كان يعرف في أعماق قلبه أنه لا يقدم كل ما يستطيع تقديمه، ولكنه لم يكن يدرك سبب هذا.

وبعد مدة، أدرك الشاب أنه أصبح تعيساً. لقد كان يعتقد أنه بـذل كل ما في وسعه وكل ما يتوقع الآخرون منه أن يفعله. كان عادة مـا يـصل إلى عمله في الموعد المحدد، ويشعر أنه يؤدي عمله اليومي بالكامل.

كان يأمل أن تتم ترقيته. فربما جعله هذا أكثر سعادة.

وفي أحد الأيام، علم أنه قد تم تخطيه في الترقية التي كان يعتقـد أنـه يستحقها.

استشاط الشاب غضباً. لم يكن يفهم سبب تخطيه في الترقية. بذل كل ما في وسعه حتى لا يدع غضبه يظهر، فهو من الأمـور غـير المستحـسنة في العمل. ومع ذلك، لم يستطع التخلص من غضبه الذي بقي مكبوتاً في صدره وبدأ يغلي بداخله ويحرق قلبه.

ومع تزايد غضب الشاب، بدأ مستوى إتقانه لعمله يتدهور.

كان يحاول في تعامله مع من هم حوله أن يتظاهر بأن الترقية لم تكـن تعنيه. ولكنـه في قـرارة نفسه بـدأ يـشك في نفـسه متـسائلاً: "هـل أمتلـك مقومات النجاح؟".

ولم تكن حياة الشاب الشخصية أفضل كـثيراً مـن حياتـه العمليـة. لم يكـن علـى وفـاق مـع خطيبتـه فانفـصلا، ولم يـستطع التغلـب علـى آلام الانفصال. وجعله هذا يتساءل ويشعر بالقلق تجاه قدرتـه علـى أن يجـد في حياته حباً حقيقياً يتوج بالزواج وتكوين أسرة.

وجد نفسه يتخـبط، وبـدت حياتـه كسلـسلة مـن النهايـات المفككـة، والمشروعات غير المنتهية، والأهداف غير المنجزة، والأحلام غير المحققة.

أدرك أنه لم يكن يفي بالآمال والتوقعات التي كانت منتظرة منه ومعقودة عليه حينما كان أصغر سناً.

في كل يوم، كان الشاب ينصرف من عمله عائداً إلى البيت وهو يشعر بمزيد من الإجهاد وخيبة الأمل. لم يكن يشعر بالرضا عما كان يقوم به. ولكنه في الوقت نفسه، لم يكن يعرف ماذا يفعل.

كان يفكر في فترة الشباب التي يمر بها، ويتذكر الأيام الخوالي التي مرت به من قبل حيث كانت حياته أكثر بساطة. كان يفكر في كلام صديقه العجوز وفي "الهدية" الموعودة.

كان يعلم أنه لا يستمتع بعمله ولا بحياته. لم يكن على نفس القدر من السعادة والنجاح الذي كان يرغب فيه.

ربما لم يكن يجب أن يكف عن بحثه عن الهدية.

لقد مر وقت طويل منذ تحدثه إلى العجوز آخر مرة. كان يشعر بالضيق والحرج بسبب سوء أحواله، وكان متردداً في العودة إلى العجوز وطلب مساعدته.

ومع ذلك، ففي نهاية الأمر، وصل به الكرب والاستياء من ظروف عمله وحياته حداً جعله يدرك أنه لابد من التحدث إلى صديقه العجوز.

سُرَّ العجوز كثيراً لرؤيته. ولاحظ على الفور ما يبدو عليه من فتور وبؤس وشقاء. بدأ العجوز يحث الشاب باهتمام وقلق حقيقيين على أن يخبره بما يدور في عقله.

وأخذ الشاب يشرح له محاولاته اليائسة السابقة للعثور على "الهدية" وكيف أنه تخلى عن بحثه عنها في النهاية. كما أنه تحدث أيضاً عن متاعبه ومشكلاته الحالية.

ومما أثار دهشة الشاب أن الأمور لم تبدُ بهذا السوء في حضرة العجوز.

قضى الرجلان، الشاب والعجوز، وقتاً رائعاً معاً يتحدثان ويضحكان.

وأدرك الشاب إلى أي حد يحب أن يكون مع العجوز. شعر بأنه أكثر سعادة ونشاطاً وحيوية وهو في حضرته.

وقد كان يتساءل في نفسه، لماذا يبدو العجوز أكثر حيوية من معظم الناس الآخرين الذين عرفهم. ما الذي جعله بهذه الخصوصية والتفرد؟

قال لصديقه العجوز: "أشعر بالارتياح الشديد في اليوم الذي أكون فيه معك؛ فهل لهذا أية علاقة *بالهدية*؟".

أجاب العجوز قائلاً: "**بل علاقة وثيقة**".

قال الشاب: "ليتني أعثر على الهدية. اليوم قبل غد. ولن يكون العثور عليها اليوم تعجلاً".

ضحك العجوز قائلاً: "إن أردت أن تجد *الهدية* بنفسك، ففكر في تلك الأوقات التي كنت فيها أكثر سعادة وفعالية. الأوقات التي كنت فيها أكثر تركيزاً وشعرت فيها أنك أكثر نجاحاً".

"إنك تعرف بالفعل أين تجد *الهدية*، ولكنك فقط لا تدرك ذلك".

واستطرد قائلاً: "حينما تكف عن بذل الجهد المضني في سبيل ذلك، سوف تجد من الأسهل عليك أن تكتشفها. بل إنها في واقع الأمر ستكون واضحة لك تماماً".

وهنا عرض العجوز على صديقه اقتراحاً فقال: "لمَ لا تقضي بعض الوقت بعيداً عن روتين حياتك اليومي وتدع الإجابة تأتيك بنفسها".

عمل الشاب بنصيحة صديقه العجوز، فقبل دعوة أحد أصدقائه لقضاء بعض الوقت في كوخه الخاص في إحدى المناطق الجبلية.

ووحيداً في الغابات الشاسعة، وجد الشاب أن الأحداث تمر بسرعة أقل، وبدت له الحياة مختلفة.

كان يسير لمسافات طويلة، ويتأمل حياته. وتساءل: "لماذا لا تشبه حياتي حياة ذلك العجوز؟".

علم الشاب أن العجوز برغم تواضعه كان في نفس الوقت ناجحاً جداً في حياته.

لقد بدأ العجوز حياته من القاع في مؤسسة تتمتع بدرجة عالية من الاحترام، ثم تدرج حتى وصل إلى القمة. ولقد ساعد مجتمعه الذي يعيش فيه وأفاده بطرق شتى.

كان لدى ذلك الرجل أسرة قوية ومتحابة، والعديد من الأصدقاء الأوفياء الذين كثيراً ما كانوا يأتون لزيارته. كما كان يتمتع بروح دعابة رائعة، وحكمة كان يستمتع بها الكثيرون ويجلونه بسببها.

وفوق كل شيء، كان ذلك الرجل يتسم بهدوء وسكينة قلما قابلها الشاب في غيره من الناس.

ابتسم الشاب وهو يفكر: "كما أن لديه طاقة شاب لم يجاوز نصف عمره".

من الواضح أن العجوز كان هو الأكثر سعادة ونجاحاً بين جميع الأشخاص الذين قابلهم ذلك الشاب في حياته.

إذن، ما تلك الهدية التي منحت ذلك الرجل كل تلك المزايا والمواهب الطيبة؟

وبينما كان الشاب يسير أميالاً حول البحيرة، كان يسترجع ويتأمل ما عرفه عن الهدية: *إنها هبة تمنحها لنفسك. لقد عرفها بصورة أفضل حينما كان أصغر سناً. إلا أنه ببساطة نسي أمرها.*

ومع ذلك، فإن ذهنه انحرف مسترجعاً إخفاقاته. وتذكر بالتحديد أين كان موقعه حينما اكتشف عدم حصوله على الترقية التي طالما تمناها. وأحس كأن هذا حدث البارحة فقط. كان لا يزال يشعر بالغضب.

وكلما كان يفكر في أمر تلك الترقية، زاد قلقه وخوفه من اليوم الذي سيعود فيه إلى عمله.

ثم لاحظ أن النهار قد انقضى، وبدأ الظلام يسود، فهرع عائداً إلى الكوخ.

وحينما دلف إلى الكوخ، أشعل نار المدفأة ليدفع عن نفسه ذلك الشعور بالقشعريرة الذي بدأ يتملكه. ولاحظ شيئاً لم يره من قبل.

بينما كان يحملق في النار المشتعلة، بدأ يدرك شكل تلك المدفأة الكبيرة بكل تفاصيلها لأول مرة.

كانت مصنوعة من أحجار كبيرة وأخرى صغيرة. وكان ثم قليل من الملاط يثبت كل قطعة حجر إلى المجاورة لها. ولقد اختار شخص ما تلك الأحجار بعناية شديدة وشذبها ووضع كلاً منها إلى جوار الأخرى بطريقة فنية بديعة.

والآن، وقد صار مدركاً لما يراه أمامه، شعر بالابتهاج والتقدير يملآن قلبه تجاه ما كان يراه أمامه طوال الوقت.

أياً كان الشخص الذي شيد هذه المدفأة الرائعة، فإنه لم يكن مجرد بناءً عادياً. لقد كان فناناً بحق!

وبينما كان الشاب يتأمل المدفأة متعجباً من دقة وروعة بنائها، بدأ يفكر في الشعور الذي كان البنّاء يحسه وهو يعمل في بنائها.

لابد أنه قضى قدراً كبيراً من الوقت في التركيز التام على العمل الذي يقوم به. كان من الواضح أن فكره لم يكن يجول أو يسرح بعيداً في كثير من الأوقات. إن عمله كان من الروعة بحيث يوحي بذلك التركيز.

وليس من المحتمل أن يكون ذلك البنّاء الفنان كان يفكر في حب قديم أو في وجبة العشاء التي سيتناولها الليلة. ولا يبدو أن أفكاره قد تدافعت نحو ما سيفعله حينما يفرغ من عمله، أو ما يمكن أن يفعله من أشياء أخرى تجعله أكثر سعادة واستمتاعاً.

كان باستطاعة الشاب أن يعرف بالنظر إلى تلك المدفأة الرائعة أن من بناها، بالتأكيد، كان ناجحاً. ولابد وأنه كانت هناك العديد من اللحظات التي لم يكن يركز فيها على شيء إلا على هذا العمل الذي بين يديه. ونتيجة لذلك، كان يستمتع بعمله أكثر.

والآن، ماذا كان العجوز يقول له؟ "لكي تجد *الهدية*، فكّر في الأوقات التي كنت فيها أكثر سعادة، وأكثر فعالية، وتشعر بأنك أكثر نجاحاً".

استرجع الشاب في ذهنه حديثه مع صديقه العجوز عن عمله السابق في جز الأعشاب حينما كان طفلاً. تذكر كيف كان يركز على عمله هذا ولم يكن يدع شيئاً يلهيه عنه.

لقد قال له العجوز: *"حينما تكون مندمجاً كلية فيما تفعله، فإن ذهنك لا يسرح بعيداً. تستمتع بالحياة. كما أنك تكون أكثر سعادة وفعالية. تركيزك منصب فقط على ما يحدث في اللحظة. وهذا التركيز يؤدي بك إلى النجاح"*.

أدرك الشاب أنه لم يشعر أو يفكر بهذه الطريقة منذ زمن طويل، سواء في عمله أو في أي شيء آخر. لقد قضى زمناً طويلاً في الحزن على ما مضى، والقلق بشأن ما هو قادم في المستقبل.

جلس الشاب محدقاً في محتويات الكوخ. ثم عاد يحملق في النار المشتعلة. وفي هذه اللحظة، لم يكن يفكر في الماضي، ولم يكن قلقاً بشأن ما قد يحدث في المستقبل.

لقد كان ببساطة يشعر بالتقدير تجاه المكان الذي يتواجد فيه، وتجاه ما يفعله.

ثم ابتسم. لقد أدرك أنه يشعر بمشاعر الرضا والارتياح والسرور.

لقد كان ببساطة يستمتع بما كان يفعله. يستمتع بلحظته الحالية.

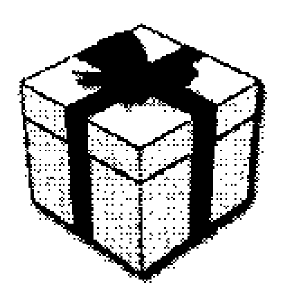
وفي دفقة عاطفية، بزغت الفكرة في رأسه فجأة. نعم، بالطبع!

لقد عرف أخيراً حقيقة "الهدية"... ماذا كانت دائماً، وما هي الآن:

الهدية
ليست هي الماضي،
وليست هي المستقبل.

الهدية هي
اللحظة الحالية!

الهدية هي
"الحاضر"!



ارتسمت ابتسامة ارتياح عريضة على شفتي الشاب. لقد كان الأمر واضحاً للغاية! أخذ نفساً عميقاً واسترخى في مقعده. وأخذ يجول ببصره فيما حوله داخل الكوخ، شاعراً بالرضا والتقدير لما يراه بطريقة جديدة تماماً.

ثم انطلق خارجاً من الكوخ، وبدأ يتأمل أشباح الأشجار، وظلالها، والسماء من فوقها، ونجومها، والثلوج التي تغطي قمم الجبال البعيدة.

ورأى أول انعكاس لضوء القمر على صفحة البحيرة، وسمع تغريد الطيور قبل أن تخلد إلى النوم.

لقد صار الآن أكثر إدراكاً لأشياء كثيرة طالما كانت أمامه، لكنه لم يرها ولم يشعر تجاهها بهذا الشعور من قبل.

والآن صار أكثر شعوراً بالسلام وأكثر سعادة مما كان منذ وقت طويل. لم يشعر بالفشل. وكلما فكر في تلك الهدية (أو الحاضر) أكثر، زاد ما تحمله تلك الهدية من معانٍ!

وجودك في الحاضر يعني تركيزك على ما يحدث الآن! ويعني تقديرك للهبات التي تحصل عليها كل يوم.

خطر له أنه كلما عاش في حاضره، كان أكثر إدراكاً وتركيزاً على كل ما يفعله. إنه كان أشبه بذلك الفنان الذي شيَّد تلك المدفأة الحجرية الرائعة.

لقد أدرك الآن ما كان صديقه العجوز يحاول أن يخبره به منذ أن كان طفلاً صغيراً.

وفي الصباح التالي، استيقظ الشاب وهو يشعر بالنشاط والحيوية. لم يطق انتظار الذهاب إلى صديقه العجوز ليخبره بما اكتشفه أخيراً.

وحينما بدأ يرتدي ملابس الخروج في النهار، كان مذهولاً لما يشعر به من النشاط والحيوية المتدفقة.

دون بعض الملاحظات بشأن ما يرغب في أن يفعله عندما يعود إلى عمله. وابتسم عندما أدرك أن باستطاعته أن يصبح أكثر فعالية في وظيفته. كم هو مدهش هذا الاختلاف الذي حدث في يوم واحد!

تذكر الحالة التي كان عليها في ليلته السابقة. لقد توصل إلى اكتشافه الكبير حينما ركز على المكان الذي هو فيه، وعلى ما يقوم به، أي *الزمان والمكان*. لم يكن يفكر في أي شيء آخر.

كان سعيداً لمجيئه إلى تلك المنطقة الجبلية لكي يفكر ويتأمل ولقد ساعده هذا الأمر كثيراً.

وصار الآن يذكر نفسه بأن يعيش في الحاضر، أي الآن. أخذ نفساً عميقاً، واستعاد إحساسه بالسلام وراحة البال.

فكر قائلاً: *كم هو أمر مذهل في بساطته وسرعة مفعوله!*

ثم عبس وجهه وهو يسأل نفسه: "هل يمكن أن تكون الهدية بهذه البساطة حقاً؟ أليست الحياة معقدة على أية حال؟ إن الأمور تبدو معقدة بالتأكيد في مجال العمل".

كانت لديه بعض الشكوك. ولكنه الآن قرر أن يفكر فقط في اللحظة الحالية، ويقدر كل ما تحمله له؛ ثم ابتسم.

وبينما كان يستعد لمغادرة المكان، بدأ يتساءل.

كيف يمكن أن يكون تأثير هذا الحاضر حينما يكون الموقف الذي تواجهه غير ممتع كالوجود في كوخ بمنطقة جبلية هادئة جميلة؟ إن وجودك في موقف طيب شيء، ووجودك في موقف سيئ شيء آخر مختلف تماماً.

كيف تستمتع بالحاضر في موقف سيئ إذن؟

وما أهمية الماضي أو المستقبل إذن، لو كانت لهما أهمية؟

وأثناء رحلته إلى صديقه العجوز، أدرك أن في جعبته العديد من الأسئلة التي يريد أن يطرحها عليه.

ثم عاد يذكر نفسه بالعودة إلى الحاضر. وأصبح أكثر وعياً بما هو صحيح في هذه اللحظة.

بدأ يستمتع بذاته، وبالمكان الذي يتواجد فيه. بدأ يستمتع بالحاضر.

الوجود

في اللحظة التي رأى فيها العجوز صديقه الشاب يقترب منه ووجده منفرج الأسارير، على شفتيه ابتسامة عريضة، وفي عينيه نظرة صافية دافئة، صاح قائلاً: "تبدو كشخص عثر على الهدية!".

أجاب الشاب: "لقد فعلت!".

أشرق وجه العجوز وابتهج. لقد كان يعرف أن صديقه الشاب سيعرف طريقه. واستمتع كلاهما بتلك اللحظة.

ثم قال العجوز: "أخبرني كيف حدث هذا".

أجاب الشاب: "حسناً، لقد وجدت نفسي أشعر بمزيد من السعادة، وأدركت أنني لم أكن أفكر فيما حدث لي في الماضي، ولم أكن قلقاً خائفاً بشأن ما قد يحدث في المستقبل".

"وفجأة، خطر لي ما كان واضحاً تماماً. إن الهدية، أو الهبة التي تمنحها لنفسك هي اللحظة الحالية؛ الحاضر. أرى الآن أن الوجود في الحاضر يعني تركيزك على ما يحدث الآن تحديداً".

رد العجوز قائلاً: "نعم، هذا صحيح، وبطريقتين".

لم يكن الشاب مصغياً، فواصل حديثه قائلاً: "لقد كنت في موقف جميل حينما عثرت على الهدية؛ الحاضر. كنت حينئذ في الكوخ الجبلي الذي يمتلكه صديقي".

ثم سأل بتردد: "كنت أتساءل؛ كيف يمكن أن يفيدك الوجود في الوقت الحاضر إذا ما واجهت موقفاً صعباً أو بغيضاً؟".

أجابه العجوز بسؤال آخر: "حينما أدركت حقيقة الهدية، هل كنت تفكر فيما هو صواب وما هو خطأ في ذلك الوقت؟".

أجاب الشاب: "كنت أفكر فيما هو صواب. بالرغم من أنه كانت هناك بعض الأمور التي لا تسير على ما يرام".

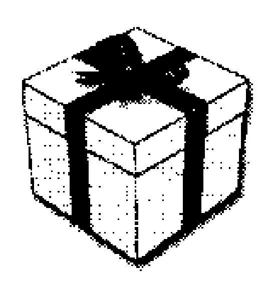
"كنت أعلم أنني في مكان جميل رائع وأنني أستمتع بوقت هادئ".

قال العجوز: إذن، فكر فيما يلي:

حتى في أشد المواقف
صعوبة وحرجاً،

عندما تركز على
ما هو صحيح
في اللحظة الحالية،
فإن هذا يجعلك أكثر سعادة،
اليوم.

ويمنحك الطاقة الضرورية،
والثقة اللازمة
للتعامل مع
ما هو خطأ.



كان ما قاله العجوز منطقياً ومفهوماً، فقال الشاب: "إذن فإن الوجـود في الحاضر يعني التركيز على ما هو ***موجود*** الآن".

وأضاف قائلاً: "كما أنه يعني التركيز على ما هو ***صواب*** الآن".

أجاب العجوز: "نعم. بالضبط!".

أعمل الشاب تفكيره في الأمر، ثم قال: "أتعلم أن هـذا منطقـي تماماً؟ فحينما أكون في موقف سيئ، عادة أركز على ما هو خطأ، وهـذا يجعلـني أصاب بالإحباط والفتور".

قال العجوز: "كثير من الناس يفعلـون هـذا. وفي الحقيقـة، إن أغلـب المواقف تتكون مـن خلـيط مـن الجيـد والـرديء، الـصواب والخطـأ؛ وهـذا يتوقف على كيفية نظرك إليها".

وأردف: "كلما ركزت نظرك على ما هو صحيح، أصبحت أكثر فعالية في الوقت الراهن. وصرت أكثر نجاحاً".

"وكلما ركزت أكثر على ما هو خطأ، قل ما تشعر به من طاقة وحماس وثقة. ولهذا، حينما تجد نفسك في موقف سيئ، فمن المهم أن تنظر إلى مـا هو صحيح، حتى لو تعذر عليك أن تجده. ثـم عليـك بتقـديره حـق قـدره والبناء على أساسه".

"وحينما تقدر ما هو صحيح في هذه اللحظـة، ستـصبح أكثـر ابتهاجـاً وتصير أكثر استرخاءً ويكون من السهل عليك أن تبقـى في الوقـت الحاضـر وتستمتع به".

سأل الشاب: "وماذا لو كان الحاضر مؤلماً للغاية، مثل فقد شخص عزيز حبيب؟".

قال العجوز: "الألم هو الفارق بين ما هو كائن، وما تريده أن يكون".

"الألم في الوقت الحاضر، مثل أي شيء آخر، يتغير باستمرار؛ فهو يجيء ويذهب".

"وحينما تعيش بكل كيانك في الحاضر وتشعر بالألم، وتشعر بأنه يستنزفك، يمكنك أن تبدأ في ما هو صحيح، والبناء عليه".

بدأ الشاب يكتب بعض الملاحظات لكي تعينه على تذكر ما كان يكتشفه.

قال: "لماذا أشعر بأن ما تعلمته حتى الآن هو مجرد قمة جبل الجليد، وأنه لا يزال هناك الكثير مما يختبئ تحت السطح؟".

أجاب العجوز: "لأنك بدأت تواً في تقدير ما ينتظر أن تكتشفه بالخارج".

واستطرد قائلاً: "وحيث إنك عثرت على الهدية بنفسك وتبدو حريصاً على معرفة المزيد، يسعدني أن أطلعك على ما أعرفه".

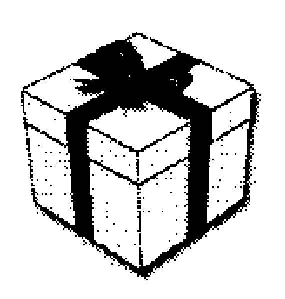
قال الشاب إنه سيقدر ذلك لصديقه العجوز، فاستطرد الأخير قائلاً:

"من المهم أن تعيش مواقف الألم لتتعلم منها، بدلاً من أن تحاول إلهاء نفسك بشيء آخر".

الوجود في الحاضر
يعني التخلص مما يشتتك،

والانتباه لما
هو مهم، الآن.

إنك تصنع حاضرك الخاص
بما توليه
انتباهك، اليوم.



قال الشاب: "إذن فحتى في المواقف الصعبة، فإنني بحاجة إلى التخلص من المشتتات التي تعوقني عن الوجود في الحاضر".

قال العجوز: "يمكنك الحصول على أمثلة من حياتك أنت شخصياً، فقد قلت من قبل إنك كنت تلاقي صعوبات في عملك وفي علاقاتك القديمة".

"قد تكون في حاجة إلى أن تسأل نفسك: *هل كثيراً ما كنت في حالة تشتت أثناء العمل، أم أنني كنت عادة أعطي انتباهي كاملاً لما كان مهماً في ذلك الوقت؟*".

"فكر في حياتك خارج نطاق عملك".

"ما كان مقدار تركيزك على الحاضر حينما كنت مع خطيبتك الحبيبة؟ هل كانت مهمة بدرجة تكفي لجعلك تمنحها انتباهك المخلص الكامل حينما تكونان سوياً؟".

"في العلاقات، تحتاج إلى التركيز على الشخص بكامله. ومن خلال زيادة إدراكك لسماته الجيدة والسيئة، يمكنك التعامل مع المشكلات المحتملة بدلاً من أن تجعلها تشتتك".

"وبدلاً من أن أقدم لك أمثلة على كيفية استخدام الآخرين للحاضر لكي يصيروا أكثر سعادة ونجاحاً، قد يكون من الأوفق والأكثر منطقية أن تستكشف ذلك بنفسك في الأسابيع القادمة".

قال الشاب: "قبل أن أذهب، هل يمكنني أن أسألك عن الماضي والمستقبل؟".

رد العجوز قائلاً: "سوف نصل إلى تلك الموضوعات المهمة فيما بعد. أما الآن، فلنبقَ في الحاضر".

"عندما تكون في الحاضر، وتركز فقط على ما هو مهم بالنسبة لك اليوم، تحقق اكتشافات مذهلة بنفسك".

كان الشاب يثق في أن صديقه العجوز يعرف أكثر منه، لذا، تخلى عن مخاوفه بشأن الماضي والمستقبل. وبمجرد أن فعل ذلك، شعر أنه في حال أفضل كثيراً.

ابتسم الشاب. كان يعلم أن التعامل مع اليوم الحاضر فحسب أبسط وأيسر. وأصبح الآن يشعر بأنه أكثر ثقة وأقل توتراً وضغطاً.

كان يعلم أنه إذا استطاع أن يظل في الحاضر اليوم فحسب، فإنه سيكون قادراً على أن يفعل ذلك في باقي الأيام.

وقبل أن يودع الشاب صديقه، كتب ملخصاً لما اكتشفه حتى تلك اللحظة عن الوجود في الحاضر:

ركّز على ما يحدث في تلك اللحظة.

قدّر قيمة ما هو صحيح في الموقف الحاضر، وقم بالبناء عليه.

وجّه انتباهك إلى ما هو مهم الآن.

شكر الشاب صديقه العجوز وقال إنه مستعد لأن يذهب إلى عمله وأن يحاول تطبيق ما اكتشفه.

لقد عرف أن هذا يعني أن يكون مدركاً لما هو جيد وما هو سيئ في الموقف الحالي، بحيث يستطيع التغلب على العقبات التي قد تمنعه من الاستمتاع بعمله وتحقيق المزيد من النجاح.

وفي الأسبوع التالي في العمل، قام الشاب بمراجعة الملاحظات التي سجلها أثناء حديثه مع العجوز.

وبعد ذلك جلس لينهي أحد المشروعات التي بقيت معلقة لفترة من الزمن والتي كان قد أرجأها لأنه كان يعتقد أنه سيكون من الصعب عليه أن يجمع كل المعلومات الضرورية الخاصة به.

وحينئذ تذكر أن يستخدم ما تعلمه.

أخذ لحظة ليكون في الحاضر. ثم أخذ نفساً عميقاً، ونظر حوله وأحس بالتقدير لما هو صحيح الآن!

أدرك أنه ربما لم يحصل على الترقية المرجوة، ولكنه لم يزل يحتفظ بوظيفته. كما أن مكان عمله جيد يتميز بالهدوء والتنظيم السليم.

ولا يزال لديه الكثير من الفرص لكي يؤدي عمله بطريقة تجعله جديراً بالتقدير والتكريم.

أدرك أيضاً أنه كان من السهل كثيراً أن ينسى أن يستمتع بما لديه بالفعل الآن.

وبعد ذلك، ركز على ما هو مهم الآن. كان يعرف أنه بحاجة إلى أن يحقق تقدماً في أحد المشروعات ويستخدم هذا التقدم لكي يبني طاقته وثقته بنفسه لكي ينجح في المهمة التالية.

بدأ الشاب يعمل على حل المشكلات الواحدة تلو الأخرى. واجه عقبتين معرقلتين. ورغم صعوبتهما، فإنه لم يتشتت أو ينشغل بعمل آخر، وإنما ظل مركزاً على الحاضر.

لقد ركز بشكل منفرد على ما كان يحتاج لعمله في تلك اللحظة واستمر في التقدم.

ومما أثار دهشته أنه أنهى عمله خلال ساعتين فقط. ورغم أن المشروع كان صغيراً، إلا أنه شعر بالارتياح لعمله، لعلمه أنه أدى عملاً دقيقاً كاملاً.

فكر قائلاً: "لقد مضى وقت طويل منذ شعرت بهذا الشعور الطيب في عملي".

"إن فكرة البقاء في الحاضر تؤتي ثمارها لمصلحتي بحق".

وفي الأسابيع التالية، انهمك الشاب في عمله وهو يبدي نوعاً من القوة والتركيز نادراً ما يراه هؤلاء المحيطون به.

فقبل أن يطبق الشاب ما تعلمه من أمر تلك الهدية (الحاضر)، كان قد اعتاد أن يغرق في أحلام اليقظة أثناء اللقاءات والاجتماعات وهو يفكر في الترقية التي تمنى الحصول عليها.

أما الآن، فإنه يعرف أنه من المهم أن يكون حاضراً إذا أراد أن ينجز عملاً طيباً، *اليوم*. قام بالتركيز على ما هو صحيح *الآن* وقام بالبناء عليه.

كان يعلم أنه ربما لا يكون قادراً على أن يكون في الحاضر في كل دقيقة ولحظة من حياته. ولكنه إذا استطاع أن يفعل ذلك كثيراً بما يكفي *اليوم*، فإنه يستطيع أن يفعله ثانية غداً. وفي كل يوم يقضي فيه مزيداً من الوقت في الحاضر، فإن ذلك سيجعله أكثر سعادة وفعالية ونجاحاً.

والآن حينما يتحدث زملاؤه، يتناسى ما كان يفكر فيه ويركز على ما يقوله الزملاء. لقد بذل جهداً مخلصاً لكي يندمج معهم وهو يلزم نفسه بتقديم فكرة جديدة واحدة على الأقل.

وسرعان ما لاحظ عملاؤه وزملاؤه في العمل التغيير الذي حدث له. لقد تحول أسلوبه المشتت القديم إلى انتباه واهتمام حقيقيين باحتياجاتهم، وبما يمكن أن يفعله لكي يساعدهم ويفيد المؤسسة التي يعمل بها.

وأما في حياته الشخصية، فقد لاحظ أصدقاؤه تغيراً أيضاً. لقد صار ينصت بانتباه أكثر لما يقولونه؛ تماماً كما كان صديقه العجوز ينصت إليه.

في بداية الأمر، كان عليه أن يبذل الجهد لكي يركز على الحاضر، ولا ينجرف فكره نحو الندم على الماضي أو القلق بشأن المستقبل. ولكن باستمرار ممارسته للوجود في الحاضر، وجد أن الأمر قد صار أكثر سهولة مما كان من قبل.

ونتيجة لهذا التغيير الذي لحق به فقد تحسن عمله وتحسنت حياته.

ولقد جذب حماسه والتزامه المتزايدان انتباه رئيسه في العمل وانتباه أصدقائه.

بدأ يدرك أن احتمالات حصوله على الترقية تزداد حينما يعمل بجد واجتهاد أكثر، وبهذا يستحق المكافأة بحق. كما بدأ شعوره بالغضب تجاه رئيسه يتضاءل، على الأقل في بعض الأحيان.

وربما كان الأكثر أهمية بالنسبة له أنه قابل فتاة أخرى رائعة وخطبها، وكانت علاقتهما رائعة بحق.

كان يبدو أن كل شيء يسير في الاتجاه الصحيح بالنسبة له. كان كلما قضى المزيد من الوقت في الحاضر، شعر بالمزيد من الحيوية والسيطرة على حياته. كما شعر بالمزيد من الثقة، والقوة، والقدرة على الإنتاج.

كان الشاب يقدر ما لديه، ويركز انتباهه على ما هو مهم الآن، وفوق كل ذلك كان يستمتع بحياته.

لا عجب أن قال العجوز إن الحاضر هو أفضل هبة يمكنك أن تقدمها لنفسك.

ومع ذلك، فحينما ظن الشاب أنه قد عرف كيف يكون في الحاضر، برزت مشكلة أخرى.

بدأت المشكلة حينما كان يعمل مع شخص آخر في مشروع من أجل رئيسه في العمل. بذل ذلك الشخص مجهوداً ضئيلاً وقدم أفكاراً قليلة. وبدلاً من أن يتحدث إلى ذلك الشخص عن ضرورة بذله المزيد من الجهد وتحمل مسئولية القدر المناسب من المشروع، أو أن يخبر رئيسه بهذه المشكلة، تحمل الشاب وحده عبء هذا العمل بالكامل.

ولم يمر وقت طويل حتى بدأ الشاب يتقهقر.

ثم فاته موعد نهائي.

كان المشروع مهماً، فأبدى رئيسه شعوره بخيبة الأمل والإحباط.

ظن الشاب أنه قد فشل. وبدأت ثقته بقدراته الجديدة تتراجع وتتلاشى.

فما الذي حدث وجعل الأمور تتجه في الاتجاه الخاطئ؟ لقد ظن الشاب أنه كان مندمجاً معظم الوقت في اللحظة الراهنة؛ في الحاضر.

جلس الشاب المحبط، مرخياً كتفيه ومطأطئاً رأسه على مكتبه. شعر بالتعب والإرهاق.

تساءل ماذا كان صديقه العجوز سيفعل لو كان في نفس موقفه هذا؟

وبما يحمله من شك، عاد إلى صديقه العجوز ليتحدث إليه.

التعلم

لاحظ العجوز أن صديقه الشاب يبدو محبطاً، ولكنه قام بتحيته بود وقال: "كنت أتوقع مجيئك".

بدأ الشاب حديثه قائلاً: "لقد قلت لي إن الوجود في الحاضر سيجعلني أكثر سعادة ونجاحاً فيما أفعله".

"إنني الآن أبذل جهدي كي أبقى في الحاضر، ويمكنني بالفعل أن أرى الخير الذي جنيته من وراء ذلك. ولكن يبدو وكأن هذا لا يكفي".

قال العجوز: "هذا لا يدهشني؛ فلكي تقبل الحاضر وتعتنقه كليةً، يجب أن تفعل ما هو أكثر من مجرد الحياة في اللحظة الراهنة".

"ولكنني انتظرت أن تكتشف ذلك بنفسك".

طلب العجوز من صديقه الشاب أن يقص عليه مشكلته، ثم قال: "إذن فقد استجبت لنقص التزام ودعم الشخص الآخر بأن تحملت العبء بأكمله وحدك، بدلاً من أن تواجه المشكلة".

ثم سأله: "ألم تخبرني أنك قد فعلت نفس هذا الشيء من قبل؟".

رد الشاب معترفاً: "أجل، وهذا لأنني كنت دائماً أكره المواجهات. وقد أخبرني رئيسي أن هذا هو أحد الأسباب التي تجعلني أجد صعوبة في الإدارة والقيادة".

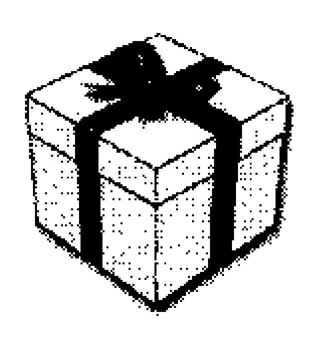
ثم أردف قائلاً: "وهذا ليس في عملي فقط، فخطيبتي السابقة قالت لي من قبل إنني أتجاهل مشكلاتنا ولا أواجهها. وكان هذا أحد أسباب انفصالنا".

"وبين الحين والآخر أفكر في الترقية التي لم أنلها. لا أعرف لماذا أجد صعوبة كبيرة هكذا في نسيان هذا الأمر".

قال العجوز: "ربما أفادتك هذه الكلمات":

من الصعب
أن تنسى الماضي
ما لم
تتعلم منه.

وبمجرد أن
تتعلم من الماضي
وتنسى، تستطيع أن
تحسن الحاضر، اليوم.



قال الشاب: "يعجبني هذا. إنه معقول ومنطقي تماماً".

ثم سأل صديقه العجوز: "هل تمانع في أن أغير الموضوع وأسألك كيف تأتّى لك أن تعرف كل هذا الذي تعرفه؟".

ضحك العجوز وقال: "حسناً، لقد قضيت سنوات عديدة في العمل لحساب مؤسسة تثير اهتمامي. وكنت أستمع لما يقوله الناس عن عملهم وحياتهم. وبعض أولئك الناس كانوا يواجهون مصاعب، وآخرون يتقدمون بشكل جيد. ولكنني لاحظت أنه كانت توجد أنماط مشتركة".

سأل الشاب: "ماذا لاحظت بشأن أولئك الذين كانت تواجههم المصاعب؟".

كان العجوز يشعر بما يمر به الشاب، إلا أنه قال: "من المثير أنك لم تسألني أولاً عن أولئك الذين كانوا يتقدمون بشكل جيد".

قال الشاب: "آخ".

فرد العجوز قائلاً: "آخ هذه في محلها. فربما يتعين عليك أن تنظر إلى السبب الذي جعلك تبدأ بالجانب السلبي وترى ما إذا كان هذا يناسبك حقاً أم لا".

ثم أردف قائلاً: "إنني أعلم أنك تواجه صعوبات، لذا دعنا نبدأ من هذه النقطة، إن شئت".

"إن كثيراً من الناس الذين عانوا من أشد الصعوبات كانوا قلقون من الأخطاء التي ارتكبوها، أو الأخطاء التي كانوا يخشون أن يرتكبوها. وبعضهم كانوا غاضبين بسبب أشياء حدثت لهم في عملهم في الماضي".

رد الشاب قائلاً: "أعرف هذا الشعور".

واصل العجوز حديثه قائلاً: "أما الذين كانوا يؤدون أعمالهم بشكل جيد ويتقدمون، فقد كانوا يركزون على أعمالهم في تلك اللحظة. ولقد ارتكبوا بعض الأخطاء مثل أي شخص آخر، ولكنهم كانوا قادرين على أن يتعلموا منها، وأن يتجاوزوها، ويواصلوا التقدم. ثم إنهم لم يكونوا يتحدثون كثيراً عن تلك الأخطاء".

واستمر العجوز: "يبدو لي أنك بدلاً من أن تنظر إلى ماضيك وتتعلم منه، فإنك تختار أن تتجاهله".

"كثير من الناس يتحاشون النظر إلى الماضي لأنهم لا يريدون أن ينزعجوا بسببه. وهم يقولون أشياء مثل: *خبراتي الماضية قادتني لما أنا فيه اليوم*. وهم لا يسألون أنفسهم أين كان يمكن أن يكونوا اليوم لو أنهم نظروا إلى خبراتهم الماضية وتعلموا من الأشياء التي لم تأخذ مجراها السليم".

"ونتيجة لهذا، فإنهم يتعلمون القليل، أو لا يتعلمون شيئاً على الإطلاق".

قال الشاب: "إذن، فهم مثلي، يرتكبون نفس الأخطاء. وبالنسبة لهذه الأخطاء، يكون حاضرهم مثل ماضيهم تماماً".

قال العجوز: "أحسنت القول. فعندما لا تستخدم مشاعرك تجاه الماضي لكي تتعلم من خبراتك، فإنك تفقد متعة الحاضر. فإذا ما تعلمت من الماضي بحق، يكون من السهل عليك أن تستمتع بالحاضر بحق".

"ورغم أنه من الصحيح أنك يجب ألا تعيش في الماضي -لأنك حينئذ لن تعيش في الحاضر- إلا أنه من المهم أن تستخدم الماضي لتتعلم من أخطائك، أو تعرف سبب النجاح -إذا كنت قد حققت النجاح في الماضي- وتبني عليه نجاحات أخرى".

شعر الشاب بالارتباك؛ فسأل قائلاً: "متى يجب أن أكون في الحاضر، ومتى يتعين علي أن أتعلم من الماضي؟".

أجاب العجوز: "هذا سؤال وجيه".

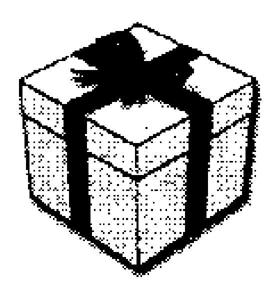
وربما كانت هذه الكلمات مفيدة لك:

في أي وقت
تشعر فيه بالتعاسة في الحاضر،

وترغب في الاستمتاع
بالحاضر أكثر،

يكون الوقت قد حان
لتتعلم من الماضي،

أو تخطط من أجل
صنع المستقبل.



قال العجوز: "شيئان من بين الأشياء التي يمكن أن تسلبك متعة الحاضر هما: أفكارك السلبية عن الماضي، وأفكارك السلبية عن المستقبل".

ثم أردف قائلاً: "قد تجد من الأنفع لك أن تبدأ بالنظر أولاً إلى ما تعتقده بشأن الماضي".

ثم قال واعداً إياه: "وسوف نصل إلى الحديث عن المستقبل فيما بعد".

قال الشاب: "إذن فأي وقت أشعر فيه أن شيئاً ما يعوق استمتاعي بالحاضر وأدائي لعملي، يكون الوقت المناسب للنظر في الماضي والتعلم منه".

أجاب العجوز: "بالضبط".

واستطرد مؤكداً: "وقت التعلم هو أي وقت تحتاج فيه لأن تجعل الحاضر أفضل من الماضي. وحينما تشعر بالحزن، أو تكون لديك أية مشاعر سلبية أخرى بشأن الماضي تعوق الحاضر، يكون هذا هو الوقت الذي تحتاج فيه لأن تنظر إلى الماضي وتتعلم منه".

سأل الشاب: "لماذا يكون الوقت مناسباً لأن أتعلم حينما أشعر بوجود شيء سلبي؟".

أجاب العجوز: "لأنك تستطيع أن تستخدم مشاعرك لتعلّمك".

سأل الشاب: "إذن كيف أتعلم؟".

رد العجوز: "أفضل طريقة أعرفها هي أن تسأل نفسك ثلاثة أسئلة وتجيب عنها بأمانة وبمشاعر حقيقية صادقة قدر استطاعتك":

"ماذا حدث في الماضي؟"

"ماذا تعلمت منه؟"

"ماذا يمكن أن أفعله الآن بشكل مختلف عما فعلته في الماضي؟"

فكر الشاب لحظة ثم قال: "بعبارة أخرى، تفكر في خطأ ارتكبته بالأمس وما تشعر به تجاهه. ومن ثم تدرك كيف يمكنك أداء الأشياء بشكل مختلف".

قال العجوز: "نعم. ولا تقسُ على نفسك كثيراً. وتذكر أنك صنعت أفضل ما كنت تستطيع في ذلك الوقت الذي ارتكبت فيه الخطأ في حدود ما كنت تعلمه. والآن، بعد أن أصبحت تعرف المزيد بشكل أفضل، يمكنك أن تفعل ما هو أفضل وتتجنب الخطأ".

قال الشاب: "إذن، عندما تتصرف بنفس الطريقة، تحصل على نفس النتائج. ولكنك عندما تتصرف بطريقة مختلفة، تحصل على نتائج مختلفة أيضاً".

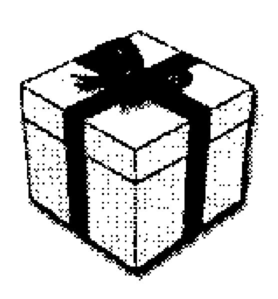
قال العجوز: "نعم، والأمر الطيب هو أنك كلما تعلمت أكثر من الماضي، قلت مرات الندم والأسف، وزاد ما لديك من وقت تعيشه في الحاضر".

وقبل أن يودع الشاب صديقه ويغادر المكان، سجل ملاحظات إضافية عديدة في مفكرته:

انظر ما تشعر به
تجاه ما حدث
في الماضي.

تعلم منه شيئاً
ذا قيمة.

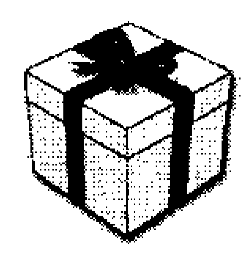
استخدم ما تعلمته
لكي تجعل عملك وحياتك
أكثر قابلية للمتعة اليوم.



ليس بوسعك أن تغير الماضي
ولكنك تستطيع أن تتعلم منه.

وحينما تواجه نفس الموقف،
يمكنك أن تتصرف بشكل مختلف،

وتصبح أكثر سعادة، وأكثر فعالية
وأكثر نجاحاً
اليوم.



وفي الصباح التالي، حينما كان الشاب في طريقه إلى عمله، كان يفكر فيما قاله صديقه العجوز.

في ذلك اليوم، بذل قصارى جهده لكي يبقى مندمجاً بالكامل في الحاضر، وبحث عن فرص لكي يتعلم من الماضي.

وعندما أخفق نفس الشخص مرة أخرى في الإسهام بالجزء الخاص به من العمل، تحدث الشاب إليه بشكل مباشر صادق بشأن ما يزعجه.

في البداية، بدا هذا الشخص مستاءً رافضاً لطلبات الشاب منه. ولكن عندما انتهيا من اجتماعهما، شعر بالارتياح والسعادة لأن الشاب كان على هذا القدر من الصدق والصراحة معه. استطاع أن يفهم الحاجة إلى إنجاز المهمة بالشكل الصحيح؛ بل إنه قال إنه يتطلع بشوق لتحقيق ذلك.

وقد شعر الشاب بالارتياح لأنه تعلم الكثير من خبرته الماضية وتصرف بشكل مختلف. وفي الأسابيع التالية، وبناء على ما تعلمه من قبل، صار أكثر كفاءة وفعالية في وظيفته.

وتحسنت أيضاً علاقته بزملائه في العمل. ونتيجة لهذا منحه رئيسه المزيد من المسئوليات، كما منحه الترقية.

وفي حياته الشخصية، توطدت علاقته بخطيبته واقترب أمله في الزواج بها من التحقق رويداً رويداً.

وهكذا مر الشاب بمرحلة من النمو والازدهار.

ومع ذلك، فبينما كان يواجه الأعباء المتزايدة لعمله والتي كانت تستلزم منه المزيد من الوقت بسبب منصبه الجديد، وجد أنه من الصعب عليه أن يتعامل مع كل الأمور بنجاح.

إلا أنه، عندما كان يتذكر أن يأخذ نفساً عميقاً ويركز على اللحظة الحالية، كان ذلك يساعده كثيراً.

ولكنه كان يصل إلى عمله في كل صباح فيجد المزيد والمزيد من الأعمال التي يكلف بإنجازها.

لم يكن قد أرسى برنامجاً يومياً لعمله ولم يكن على يقين مما يجب أن يعمله أولاً. ولكي يتحول من أحد المشروعات إلى غيره، كان يقضي وقتاً طويلاً في أشياء غير مهمة، بينما لم كانت الأعمال المهمة التي تحتاج إلى عناية فائقة تمر دون أن يمنحها انتباهاً كافياً.

ولم يمر وقت طويل حتى بدأت المشروعات ينفلت زمامها من بين يديه. وحينما واجهه رئيسه بذلك اكتفى بأن وضع يديه على ما أمامه من أعمال كثيرة ملقاة على عاتقه ووقت قليل متاح أمامه لينجزها فيه، مما جعل رئيسه يتساءل ما إذا كان قد تسرع حينما قام بترقية ذلك الشاب.

ومرة أخرى ذهب الشاب لزيارة صديقه العجوز، وهو يشعر بالإحباط، ولا يدري ماذا يفعل.

الصنع

لما رأي العجوز صديقه، ابتدره قائلاً: "كيف حالك؟".

أطلق الشاب ضحكة مغتصبة متوترة وقال: "أحياناً بخير وأحياناً دون ذلك". ثم تحدث عن الصعوبات التي يلاقيها.

قال: "لست أفهم. لقد كنت غارقاً في الحاضر في معظم الأوقات".

"كان الناس يتحدثون عن قدرتي الفذة على التركيز على ما أفعله".

"لقد عملت على الانسحاب من الماضي، دون التعويل على أحزان الماضي وحسراته. إنني أستخدم ما تعلمته وأعمل الآن بصورة أفضل".

"ومع ذلك، لا أستطيع التعامل مع كل الأمور. ربما كان حجم وظيفتي كبيراً بالنسبة لي!".

أومأ العجوز وقال: "قد يكون هذا صحيحاً في اللحظة الحالية. ولكن ما لا تدركه هو أنه يوجد عنصر أخير من عناصر الحاضر لم تكتشفه بعد".

"نعم، إنك تتعلم من الماضي، وتستفيد من دروسه لتحسن حاضرك. وعن طريق وجودك في "الحاضر" كليةً، أشعر أنك الآن أكثر تقديراً للعالم الذي حولك وأكثر فعالية فيه. إذن، فإنك تحقق تقدماً عظيماً".

"إلا أن ما لم تدركه بعد هو أهمية العنصر الثالث: المستقبل".

قال الشاب: "ولكني حينما أعيش كثيراً في المستقبل أشعر بالقلق. وأعلم أنني حينما تراودني أحلام اليقظة بشأن المنزل الذي أريد أن أمتلكه،

أو الترقيات التي آمل أن أنالها، أو الأسرة التي أتمنى تأسيسها، فإنني لا أعيش في الحاضر، بل أشعر بالضياع!".

قال العجوز: "هذا صحيح. ورغم أنه ليس من الحكمة أن *تستغرق* في المستقبل، لأن هذا يجعلك تشعر بالضياع أو بالقلق، إلا أنه من الحكمة ومن الأهمية بمكان أن تحاول صنعه".

"والطريقة الوحيدة لكي تجعل المستقبل أفضل من الحاضر -بخلاف أن تكون محظوظاً بالطبع- هي أن تحاول صنعه".

"وحتى لو كنت *محظوظاً*، فإن حظك يمكن أن يهجرك. وهذا يمكن أن يؤدي إلى مشكلات أخرى أكثر عمقاً. لذا، لا يمكنك أن تتكل على الحظ فحسب كوسيلة تؤمن بها مستقبلاً أفضل لنفسك".

سأل الشاب: "ماذا تعني بمحاولة صنع المستقبل؟ وكيف يرتبط صنع المستقبل بالوجود في الحاضر؟".

رد العجوز موضحاً: "حسناً، إننا جميعاً نصنع أجزاء من مستقبلنا بأكثر مما نتصور أو ندرك".

وأضاف: "بالطبع لا أحد يستطيع أن يتحكم في المستقبل أو يسيطر عليه".

"إلا أن ما نؤمن به ونفعله *اليوم* -في الحاضر- يصنع جزءاً مهماً مما يحدث *غداً*".

"فإذا كانت لديك أفكار سلبية بشأن المستقبل، سواء في العمل أو في حياتك الشخصية، وكانت تصرفاتك سلبية اليوم، فإنك بذلك تصنع نتائج أسوأ غداً".

قال الشاب: "إذن، إذا كان ما أؤمن به وأفعله اليوم إيجابياً، فإنني بذلك أحاول صنع غد *أفضل!* ".

قال العجوز مؤيداً: "نعم. تستطيع الاعتماد على ذلك. تلك هي طبيعة الأمور، بالنسبة للجميع! ".

واستطرد قائلاً: "إذا أردت صنع المستقبل، فابدأ بأن تكون موجوداً في الحاضر. أولاً، عليك أن تقدر ما هو إيجابي في اللحظة الراهنة، الآن! ".

"وبعد ذلك تخيل كيف يمكن أن يبدو المستقبل أفضل، وضع خطة واقعية لتحقيق هذا الأفضل، وبعدها قم بالأشياء التي تساعد على ذلك".

قال الشاب متأملاً: "إذن فأول ما أفعله هو أن أتخيل المستقبل".

قال العجوز مؤكداً: "نعم، وبالتفصيل بحيث يبدو لك حقيقياً".

وأردف: "وبعد ذلك، ضع خطة. إنها بمثابة البوصلة؛ فهي ستتيح لك أن ترى إلى أين تتجه، وتساعدك على التركيز على ما أنت بحاجة إلى عمله في الحاضر لكي تحقق المستقبل الذي تنشده".

"إن التخطيط والقيام اليوم بشيء ما من أجل صنع المستقبل المرغوب يقللان من الخوف والشك والقلق؛ لأنك حينها تتخذ بالفعل خطوات إيجابية نشطة نحو تحقيق النجاح في المستقبل. إنك بذلك تعلم ما تفعله، ولماذا تفعله، لأنك تراه يؤدي إلى المستقبل الذي تتخيله".

وربما كان عليك أن تفكر في الأمر بهذه الطريقة:

لا أحد يمكنه التنبؤ بالمستقبل،
أو السيطرة عليه.

إلا أنك إذا تخيلت
بمزيد من الوضوح ما تريده
أن يحدث في المستقبل،

وخططت له،

وفعلت اليوم شيئاً
من أجل تحقيقه،

قل مقدار ما تشعر به
من قلق في الحاضر،

وأصبح المستقبل أكثر وضوحاً
بالنسبة لك.



وواصل العجوز حديثه قائلاً: "إن نقص التخيل، والتخطيط، والعمل، سواء في العمل أو في الحياة، هو أكثر الأسباب شيوعاً لعدم تحقيق أحلامنا وأهدافنا".

سأل الشاب: "إذن، متى أقوم بمحاولة صنع المستقبل؟".

أجاب العجوز: "بعد أن تقوم أولاً بتقدير الحاضر حق قدره، واحترام ما لديك الآن. وبعد ذلك، في أي وقت تريد فيه أن تجعل المستقبل أفضل من الحاضر".

سأل الشاب مرة أخرى: "وما الطريقة المثلى التي اكتشفتها للقيام بهذا؟".

أجاب العجوز: "عن طريق الإجابة على تلك الأسئلة الثلاثة:

"ماذا يمكن أن يكون عليه شكل المستقبل الباهر؟"

"ما خططي لأجعل هذا يحدث؟"

"ما الذي أفعله اليوم لأجعله يحدث؟"

"وكلما زادت قدرتك على رسم صورة واقعية لما تتمنى أن يكون عليه مستقبلك، وإيمانك بإمكانية تحققه، كان من الأسهل عليك صنع خطتك".

"وبمجرد أن تكون لديك خطة، يمكنك تنقيحها وتعديلها بينما تجمع المزيد من المعلومات والخبرات، بحيث تصبح "خطة حية" أكثر واقعية، ومرونة، وقابلية للتحقيق".

"والأمر المهم هو أن تفعل شيئاً ما كل يوم، حتى لو ظننت أنه شيء ضئيل، لتساعد على جعل المستقبل الباهر يتحقق".

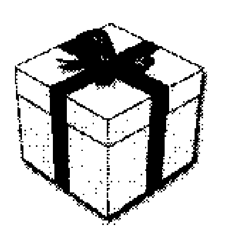
كتب الشاب في مفكرته الكلمات التالية:

بداية من اليوم،

تخيل ما يمكن أن يبدو عليه
المستقبل الباهر.

ضع خطة واقعية.

وقم بعمل بعض الأشياء
من أجل تنفيذ الخطة،
وتحقيق المستقبل الذي تخيلته.



التمعت عينا الشاب ببريق ذي مغزى وهو يقول: "تلك الخطوات الثلاث مفيدة للغاية. حينما لا أقوم بهذه الأشياء، فإنني أضل طريقي".

وأردف قائلاً: "تزداد احتمالات أن أضيع وقتي في أشياء لا أهمية لها، وأترك وقتاً أقل لأشياء أخرى تحتاج حقاً لاهتمامي".

"لقد بدأت أدرك الآن السبب وراء شعوري بالعجز وقلة الحيلة. إنني لا آخذ الوقت اللازم لكي أتخيل، وأخطط، ثم أضع خطتي موضع التنفيذ".

رد العجوز مقترحاً: "قد تحتاج إلى التفكير في أجزاء الحاضر الثلاثة على أنها حامل ذو قوائم ثلاث ترتكز عليه كاميرا غالية الثمن، وهو متوازن تماماً بتلك القوائم الثلاث: الوجود في الحاضر؛ والتعلم من الماضي؛ وصنع المستقبل".

"إذا تخلصت من إحدى تلك القوائم، ينهار الحامل الثلاثي بأكمله. ولكن إذا كان مدعماً بقوائمه الثلاث، فإنه يقوم بوظيفته بنجاح، وكذلك حياتك وعملك".

"وإذا لم تكن تعيش في الحاضر، فلن تكون مدركاً لما يحدث حولك. وإذا لم تتعلم من الماضي، فلن تكون مستعداً لصنع المستقبل. وإذا لم تكن لديك خطة للمستقبل، فستجد نفسك ضائعاً تتقاذفك الأمواج".

"عندما تحقق التوازن لعملك وحياتك على "حامل ثلاثي" من الحاضر، والماضي، والمستقبل، ستحصل على صورة أوضح بكثير".

"ويمكنك بذلك أن تتعامل بشكل أفضل مع أي شيء يعترض طريقك".

تأمل الشاب واستوعب ما أخبره به العجوز، وبناء عليه عاد إلى عمله وهو أكثر نشاطاً ووضوحاً في التفكير.

وفي كل صباح، كان يخطط ليومه مقدماً، مدركاً أن هذا سيساعده على الوصول إلى أهدافه، ومحتفظاً بقدر من المرونة يكفي للتعامل مع أحداث ذلك اليوم ومفاجآته. إنه الآن يضع أهدافاً لكل أسبوع وكل شهر.

وقبل الاجتماعات بفترة كافية، كان يراجع ما يريد تحقيقه.

فإذا علم بموعد نهائي ما لعمل ما، كان يضع جدولاً لإنجاز ذلك العمل أو المهام المحددة المنوطة به.

وقد وجد نفسه يستخدم نفس النوع من التخطيط في حياته الشخصية أيضاً. كان يسجل الأحداث والمناسبات المهمة في تقويم شخصي ويخطط لها وفقاً لذلك.

وحينما كان يقرر مقابلة أصدقائه، كان يخصص المزيد من الوقت حتى يصل إليهم. وأما في بيته وفي مقر عمله فقد كف عن الانتظار حتى آخر لحظة.

وعن طريق تخيل المستقبل، والتخطيط له مسبقاً، استطاع دعم الحاضر، وكان أكثر قدرة على حفز الآخرين وتحقيق المزيد من الأهداف. ولم يشعر مطلقاً من قبل بأنه أكثر سعادة أو أكثر قدرة على السيطرة على مجريات حياته مما هو اليوم.

وبمرور الزمن، ولإدراك رئيسه لما حققه من زيادة في الإنتاج، قام بترقيته مرة أخرى.

وربما كان الأكثر أهمية أن الشاب قد توج خطبته بالزواج من محبوبته، وضم شريكة حياته في تخيل مستقبلهما والتخطيط له سوياً.

وصار الشاب يذهب إلى عمله في كل يوم، مستخدماً ما تعلمه لكي يبقى في الحاضر، ويتعلم من الماضي، ويحاول صنع المستقبل.

كان الأمر يجدي ويؤتي ثماره. كان الشاب ماهراً في وظيفته، وحظي باحترام زملائه في العمل، وكان على ثقة بقدرته على تولي معظم المهام الموكلة إليه.

ثم، ذات يوم، حضر الشاب اجتماعاً لدراسة الميزانية. وعلم أن مبيعات منتجات الشركة التي يعمل بها في هبوط. لقد كان الاقتصاد في ذلك الوقت يعاني انكماشاً وركوداً، ولكنه لم يجد مفراً من الاعتراف بأن بعض منافسي شركته كانوا يعرضون منتجات أكثر جودة بتكاليف أقل.

لذا، لم يندهش الشاب حينما أوصى الماليون بإجراء خفض ملحوظ في التكاليف، وهذا كان يعني أنه هو وغيره قد يفقدون العديد من العاملين وغير ذلك من موارد مهمة.

وفي أثناء الاجتماع، ركز الشاب على ما كان يحدث. وقد سمع أحد الزملاء يقول إن رجال البنوك قد أوصوا بالتخلص من تكاليف الأبحاث والتطوير من الميزانية لمدة عام على الأقل. وهذا يمكن أن يوفر مبلغاً كبيراً من المال في وقت قصير. وقد اعتقد كثير ممن حضروا الاجتماع أن هذه التوصية معقولة ومنطقية.

إلا أن إحدى السيدات تحدثت قائلة إنهم لا يتناولون المشكلة الحقيقية. لقد قالت بالضبط ما كان الشاب يفكر فيه.

وتحدث الشاب بدوره قائلاً: "ربما كانت مشكلتنا الحقيقية هي أن منتجاتنا الحالية ليست في مثل جودة منتجات منافسينا. فإذا أنقصنا التكاليف في مجالي الأبحاث والتطوير، فربما نوفر بعض المال اليوم. ولكننا إذا لم نستثمر الأموال فيما يتعلق بكياننا ولم ننتج منتجات جديدة جيدة للمستقبل، فإن شركتنا بأكملها قد تصبح في خطر الخروج من سوق العمل في غضون أعوام قليلة".

أثارت تعليقاته تلك مناقشة قوية بين المجموعة.

وفيما بعد، وخلال الأسبوع، وبمساندة من رئيسه في العمل، أعد الشاب تقريراً عما يريده عملاء الشركة من منتجاتها الجديدة.

وفي أثناء شرحه للمنتجات الجديدة المحتملة، كان يرسم صورة لما يمكن أن يكون عليه المستقبل الباهر للشركة.

وعلى مدار الشهور القليلة التالية، اتخذ عديد من العاملين الإجراءات اللازمة لإنتاج وتطوير المنتجات التي يرغبها العملاء.

ورغم أنه لم تحقق كل المنتجات ما كان مأمولاً منها، إلا أن أحد تلك المنتجات حقق نجاحاً هائلاً، ومرة أخرى بدأت الشركة تنتعش وتزدهر أحوالها.

كان الشاب ممتناً وسعيداً لأنه تعلم أن يحاول صنع المستقبل؛ لأنه هو وشركته استفادا من هذا الأمر أيما فائدة.

ومرت سنوات، وأصبح من كان شاباً رجلاً ناضجاً.

وبقي على اتصال بالعجوز الذي سعد لمعرفته أن ذلك الرجل الناضج، الذي كان شاباً يافعاً بالأمس، أصبح أكثر سعادة وفعالية ونجاحاً.

كان الرجل يستمتع بعمله وحياته الشخصية.

إلا أن القدر المحتوم وقع ذات يوم، وحدث ما لا مفر منه.

مات العجوز.

ولم يعد من الممكن سماع صوته المشبع بالحكمة.

نزل الخبر نزول الصاعقة على الرجل. لقد بهت ولم يعرف ماذا يفعل.

وحينما خرجت جنازة العجوز، تبعها بعض علية القوم بالمدينة من رجال ونساء، فضلاً عن الأولاد والبنات من أعضاء النوادي التي كان يرعاها العجوز وينفق عليها.

وبرز الكثيرون من حاضري الجنازة يحكي كل منهم قصة رائعة عن العجوز. كان من الواضح أنه ساعد الكثيرين.

وبينما جلس الرجل واستمع، أدرك كم كان ذلك العجوز رائعاً بشكل لا يصدق. لقد حقق تغييراً كبيراً في حياة الكثيرين جداً من الناس.

تساءل الرجل قائلاً: "ماذا يمكنني أن أفعل لأصبح مثل ذلك العجوز، وأساعد الآخرين؟".

عاد الرجل أدراجه إلى الحي الذي كان يعيش فيه وقضى فيه لحظات ممتعة حين كان صبياً بحثاً عن الإجابات.

وقبل هذا الوقت بسنوات، كان والداه قد انتقلا إلى منزل آخر بعيد، فكانت الأوقات الوحيدة التي يعود فيها إلى تلك المنطقة يخصصها لزيارة صديقه العجوز.

أما الآن فقد صار بيت العجوز خاوياً، ووجد لافتة مكتوباً عليها "للبيع" مغروسة في الحديقة. وأبصر الأرجوحة القديمة في الشرفة الأمامية حيث كان العجوز يستمتع بقضاء أمسياته يتأرجح عليها.

ارتقى الدرج الأمامي حتى وصل إلى الشرفة وجلس على الأرجوحة بحذر شديد، خشية أن تنفرط سلاسلها البالية أو تنكسر. وحينما أسند ظهره إلى مسندها الخشبي الذي اهترأت أضلاعه، كان الصوت الوحيد الذي تمكن من سماعه حينئذ هو صوت صرير الأرجوحة العتيقة.

تذكر أنه تعلم الكثير من العجوز.

كان يعلم أنه اكتشف، وأصبح يدرك تماماً كيف يستمتع بالحاضر.

أصبح الآن قادراً على البقاء في الحاضر لوقت أطول، مع التركيز على ما يحدث الآن، ومنح انتباهه لما هو مهم بالفعل، اليوم.

ولقد وجد هذا مفيداً إلى أبعد حد.

وكلما كان يركز بكل كيانه على ما يفعله، شعر بسعادة أكبر، وكان أكثر قدرة -بالتأكيد- على أن يكون أكثر فعالية ونجاحاً.

لقد استخدم ما تعلمه من الماضي ليحسن الحاضر. ولم يكرر كثيراً أخطاءه السابقة.

لقد اكتشف أن صنع المستقبل بطريقة إيجابية غالباً ما يجعل المستقبل أفضل. ولكنه كان يشعر أنه في حاجة لأن يضع كل تلك الأمور في منظورها المحدد، لاسيما الآن وقد صار يفتقد العجوز الذي كان يعتمد عليه.

أغمض الرجل عينيه، وتأرجح بالأرجوحة جيئة وذهاباً، وهو يركز فقط على الحاضر. وشعر حينئذ بالسلام وراحة البال.

ورويداً رويداً، بدأ يتخيل منظر العجوز وهو جالس بجواره في الشرفة، وكأنه حاضر معه.

كان بقدرة الرجل أن يسمع صوت العجوز وهو يجادله ويحاوره في أحاديثهما الكثيرة. ومرة أخرى، أدرك حكمة كلمات ذلك العجوز وشعر بعاطفته الجياشة وحماسه المتقد.

وتساءل لماذا قضى العجوز وقتاً طويلاً مساعداً إياه وآخرين غيره على تعلم دروس الحاضر؟ لقد كانت لذلك العجوز التزامات شخصية واحتياجات وقتية، فلماذا اختار أن يقضي وقته هذا في مشاركة الآخرين في حاضرهم، بدلاً من أن يقضيه في تلبية احتياجاته الشخصية الملحة؟!

استمر الرجل في التأرجح جيئة وذهاباً، وهو مغمض العينين، مركزاً الآن جل طاقته على هذا السؤال. وبدأت الإجابة تتكون ببطء، شيئاً فشيئاً.

لقد كان العجوز يفعل هذه الأمور، إذ كان لديه هدف نبيل امتد لما وراء المكاسب الذاتية. لقد كان هدفه -وهو السبب الذي لأجله كان يستيقظ

في صباح كل يوم- أن يساعد الآخرين على أن يصبحوا أكثر سعادة، وفعالية، ونجاحاً في أعمالهم وفي حياتهم الشخصية.

إن كل شيء فعله العجوز كان يحمل في طياته الشعور بالهدف.

وسواء كان ذلك الهدف هو إعطاء دروس عن الحاضر، أو إدارة اجتماع لإحدى الشركات، أو قضاء وقت الفراغ مع عائلته، فقد كان ذلك العجوز دائماً يعمل ويعيش من أجل هدف.

لقد كان هذا الشعور بالهدف هو الحبل الذي يربط الحاضر والماضي والمستقبل... ويمنح العمل والحياة معنى نبيلاً.

فتح الرجل عينيه. هذا هو الحل إذن! كان ذلك هو الحبل الذي يربط تلك الأمور معاً.

بحث الرجل عن مفكرته، وكتب فيها:

الحياة في الحاضر، والتعلم من الماضي، وصنع المستقبل ليس كل شيء هنالك.

فقط حينما تعيش من أجل هدف نبيل وتستجيب لما هو مهم بشأن الحاضر، والماضي، والمستقبل، يكون لكل شيء معنى عظيم.

توقف الرجل ونظر إلى الكلمات التي خطها تواً. وفكر في معانيها.

لقد فهم أن امتلاك هدف لا يعني فقط أن تعرف *ما* تفعله، ولكن *لماذا* تفعله أيضاً.

إن العمل والعيش بهدف ليس مشروعاً كبيراً أو خطة حياة. وإنما هو أسلوب عملي للحياة اليومية.

إنه يعني أن تستيقظ كل يوم وترى ما سيحمله من معنى لك وللآخرين نتيجة لتصرفاتك وأفعالك.

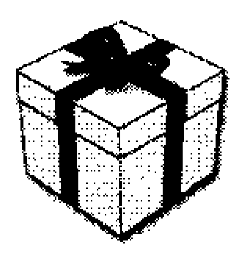
لقد أدرك أن:

كيفية استجابتك
تعتمد على هدفك.

عندما تريد أن تكون أكثر سعادة،
وأكثر نجاحاً،
يكون الوقت قد حان
لأن تتواجد في اللحظة الحاضرة.

وعندما تريد أن يكون الحاضر
أفضل من الماضي،
يكون الوقت قد حان لتتعلم من الماضي.

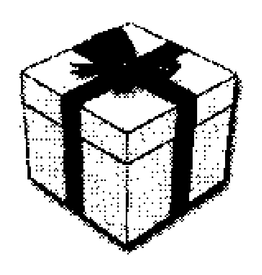
وعندما تريد أن يكون المستقبل
أفضل من الحاضر،
يكون الوقت قد حان لصنع المستقبل.



وعندما تعيش وتعمل
لهدف نبيل،

وتستجيب
لما هو مهم الآن،

تكون أكثر قدرة
على القيادة، والإدارة، والدعم
والمصادقة، والحب.



أدرك الرجل الآن أنه في حاجة إلى صنع مستقبله بدون إرشاد ناصحه الأمين ومعلمه المخلص الذي يثق به.

تساءل الرجل ما إذا كان يعرف ما يكفي.

ثم ابتسم. لقد كان يعرف ما كان العجوز سيقوله، لو كان حياً:

إن الإنسان يعرف ما يكفي، ولديه ما يكفي، وهو نفسه يكفي. اليوم!

بعض الناس يفضلون أن يتلقوا الهدية حينما يكونون صغاراً، وآخرون يفضلون ذلك حينما يكونون في منتصف أعمارهم. وبعض ثالث حينما يكونون قد تقدموا في السن كثيراً. والبعض الأخير لا يفعلون ذلك أبداً.

وبينما كان الرجل يتأرجح، اختار أن يعود إلى الحاضر الآن.

لقد عثر على هدفه. سوف يقص على الآخرين ما اكتشفه! وشعر بالسعادة والنجاح.

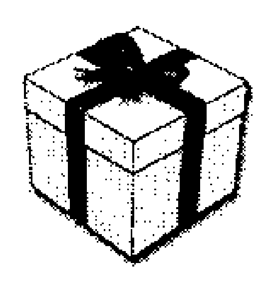
وحينما فكر ملياً في جوهر النجاح، عرف أنه يعني أشياء متنوعة بالنسبة للأشخاص المختلفين.

قد يعني النجاح أن تكون حياتك أكثر سلاماً، أو تحصل على وظيفة أفضل، أو تستمتع بوقت طيب مع عائلتك وأصدقائك، أو تحصل على ترقية، أو تكون لائقاً بدنياً، أو أن تحصل على مال أكثر، أو أن تكون فقط شخصاً أفضل يساعد الآخرين.

وعلى هدي ما علمه إياه العجوز، وما اكتشفه هو بنفسه من خلال خبراته الشخصية، أدرك أن:

كونك أكثر نجاحاً
يعني أن تقترب أكثر
مما أنت قادر على أن تكونه.

وأن كلاً منا
يحدد لنفسه
ما يعنيه
المزيد من النجاح.



أدرك الرجل أنه قد تعلم أن يستخدم الأدوات التي يمكن أن تجعل حياة وعمل أي شخص أفضل، كل يوم.

اعتقد أن الأمر بسيط للغاية. فالحاضر كان يحفزه ويدعمه، ويمده بالدروس التي تعلمها من الماضي، والأهداف التي خطط لها في المستقبل.

وعن طريق استجابته في الحاضر، صار أكثر فعالية وكفاءة ونجاحاً.

ركز على ما هو مهم الآن. وأصبح قادراً على أن يرى الفرص المتاحة ويتعامل معها ومع التحديات التي يواجهها. وقادراً على أن يقدر زملاءه، وأسرته، وأصدقاءه.

ولقد أدرك أيضاً أنه، نظراً لكونه بشراً، لن يكون قادراً على البقاء في الحاضر دائماً، فقد يفقده ويضل طريقه من حين لآخر.

ولكن حينما كان يحدث هذا، كان يذكر نفسه دائماً بأن يعود إلى الحاضر، متى أراد أن يكون أكثر سعادة وفعالية.

كان يدرك أن الحاضر سيكون موجوداً دائماً في انتظاره، وأنه قادر على أن يمنح نفسه الهدية متى شاء.

قرر الرجل أن يكتب ملخصاً لكل ما تعلمه.

وسوف يحتفظ به على مكتبه أمام عينيه، حيث يمكنه الرجوع إليه للتذكرة يومياً.



الهدية

ثلاث طرق لتستفيد من اللحظة الحاضرة،
وتستمتع بعملك وحياتك الآن!

عش في الحاضر

عندما ترغب في أن تكون سعيداً وناجحاً

ركز على ما هو صحيح الآن.
استجب لما هو مهم الآن.

تعلم من الماضي

عندما ترغب في أن تجعل الحاضر أفضل من الماضي

انظر إلى ما حدث في الماضي.
تعلم منه شيئاً ذا قيمة.
افعل الأشياء بشكل مختلف اليوم.

اصنع المستقبل

عندما ترغب في أن تجعل المستقبل أفضل من الحاضر

تخيل ما يمكن أن يكون عليه المستقبل الباهر.
ضع خطة واقعية.
اصنع شيئاً اليوم من أجل صنع المستقبل.

تعرف على هدفك.
استكشف طرقاً مختلفة لجعل العمل
والحياة أكثر معنى.

في السنوات التالية، استخدم الرجل ما تعلمه مرات ومرات.

لقد وجد أنه ليس قادراً دائماً على البقاء في الحاضر، ولكنه عن طريق استخدام الحاضر في جعل نفسه أكثر سعادة ونجاحاً اليوم، أصبح الأمر جزءاً لا يتجزأ من حياته رويداً رويداً.

أجرى بعض التعديلات تباعاً على أساس ما واجهه من مواقف، وتحسن مستواه أكثر فأكثر فيما يفعله.

حصل على ترقيات كبيرة عديدة.

وفي نهاية الأمر أصبح رئيساً لشركته، ورجلاً يحترمه ويعجب به من عرفوه.

كان المحيطون به يشعرون وهم معه بأنهم أكثر حيوية. وفي حضوره كانوا يشعرون في أنفسهم بمزيد من الارتياح.

كانت تبدو عليه القدرة على الاستماع إلى الآخرين بشكل أفضل من معظم الناس، وعلى أن يتوقع المشكلات ويحلها، وأن يرى حلول المشكلات قبل أي شخص آخر.

وفي حياته الشخصية، استطاع أن يصنع أسرة متحابة. وقد كانت زوجته وأولاده يعتنون به كثيراً مثلما كان هو يعتني بهم كثيراً.

وفي جوانب متعددة، صار شبيهاً في طبيعته بالعجوز الذي كان يعجب به ويحبه كثيراً.

ولقد كان الرجل يستمتع بإطلاع الآخرين على ما اكتشفه عن الحاضر.

عرف أن كثيرين من الناس كانوا يقدرون قصته تلك ويتعلمون منها، بينما كان البعض منهم لا يفعلون ذلك.

وأدرك، بطبيعة الحال، أن هذا الأمر يرجع إليهم.

وذات صباح، تجمع عدد من الموظفين الجدد في مكتب الرجل، وكان قد تعود أن يحيي جميع الموظفين الجدد شخصياً.

ولاحظت إحدى الفتيات الجدد وجود بطاقة مثبتة في إطار مكتوباً عليها "الهدية"، وقالت له: "هل لي أن أسأل عن سبب احتفاظك بهذه البطاقة على مكتبك؟".

فأجاب: "بالتأكيد".

"إن ما كتب على البطاقة هو ملخص لقصة ملهمة وعملية استمعت إليها من رجل مدهش. إنها تدور حول كيفية الاستمتاع بالعمل والحياة؛ وهي تساعدك على أن تكوني أكثر سعادة، وكفاءة، وفعالية، ونجاحاً اليوم بأعمق معاني تلك الكلمات. وعندما تستفيدين منها لأقصى حد، فإنها تساعدك على إدراك هدفك في الحياة".

"إنني أجد فيها عوناً كبيراً لي، لذا فإنني أحتفظ بها بالقرب مني لتذكرني بالقيام بأفضل ما يمكن القيام به".

طفق عدد من الحاضرين يتطلعون إلى تلك البطاقة وينظرون ما فيها.

سألته الفتاة مرة أخرى: "هل يمكنني أن أراها؟".

"بالطبع".

أعطاها الرجل البطاقة المحاطة بالإطار.

قرأتها الفتاة ببطء ثم مررتها إلى الآخرين.

وبعد أن قرأت الفتاة البطاقة قالت: "يبدو أنها من الممكن أن تكون مفيدة جداً في موقف أواجهه الآن بالتحديد".

وعندما عادت البطاقة إلى الرجل مرة أخرى، سألته: "هل يمكننا أن نسمع القصة؟".

وتجمع الفريق الجديد حول طاولة الاجتماعات، ليقص الرجل عليهم قصة الهدية. وبعد ذلك دارت مناقشة دافئة ملهمة حول كيفية الاستفادة من الهدية في عملهم وحياتهم الشخصية. وقبل أن يغادروا، حصل كل واحد منهم على نسخة من البطاقة.

وعلى مدار الشهور القليلة التالية، لاحظ الرجل أن بعض الموظفين الجدد كان يبدو عليهم الاهتمام والتأثر بتلك البطاقة. والذين فعلوا هذا انتعشت أحوالهم. أما الآخرون فكانوا متشككين، مما جعلهم يغفلون تلك البطاقة ويهملون شأنها.

وبعد ذلك بفترة، عادت الفتاة التي سألت عن تلك البطاقة ودخلت غرفة مكتبه. كانت تلك الفتاة قد تحملت مسئولية أكبر وبدت عليها علامات التفوق في وظيفتها، فقالت: "إنني أريد فقط أن أشكرك على قصة *الهدية*. إنني أحتفظ بالبطاقة معي وكثيراً ما أعود إليها، فلقد كانت عظيمة الفائدة بالنسبة لي".

ثم غادرت المكتب.

وبمرور الوقت، نقلت الفتاة القصة إلى أفراد أسرتها، وأصدقائها، وزملائها في العمل.

ولقد لاقى كثير من الناس الذين استمعوا إلى القصة رخاءً وازدهاراً، وكذلك الهيئات والشركات التي يعملون بها.

ولقد سر الرجل إذ رأي أن ما تعلمه من العجوز كان مفيداً للجيل التالي.

وبعد ذلك ببضعة عقود، كان الرجل، الذي يعيش الآن في سعادة ورحابة عيش ويحظى بالتقدير والاحترام، قد كبر في السن، وأصبح هو نفسه عجوزاً.

وكذلك فإن أطفاله قد كبروا، وصارت لديهم عائلاتهم الخاصة. وأصبحت زوجته خير صديق له وأقرب رفيق إلى قلبه.

ورغم تقاعده عن العمل، فقد استمرت قصة الهدية تزوده بالطاقة، ولقد كرس هو وزوجته حياتهما بسخاء لقضايا أخرى عديدة في المجتمع.

وذات يوم جاء زوجان شابان معهما ابنة صغيرة وسارا في الشارع القريب. ولم يمر وقت طويل حتى وصلا إلى منزل "العجوز" لزيارته.

جلستْ البنت الصغيرة تستمتع بالإنصات إلى حديث "الرجل العجوز"، كما اعتادت أن تسميه. وقد كانت تجد بهجة وسروراً كلما صاحبته. وأحست أن هناك سراً ما يتعلق بهذا العجوز، رغم أنها لا تعرف أي سر هو. وكان هو يبدو سعيداً، كما جعلها تشعر بمزيد من السعادة والتحسن تجاه نفسها.

كانت الفتاة تتساءل: "ما الذي يجعل هذا الرجل ذا طبيعة خاصة؟ وكيف يتأتى أن يكون شخص عجوز كهذا بهذا القدر من السعادة؟".

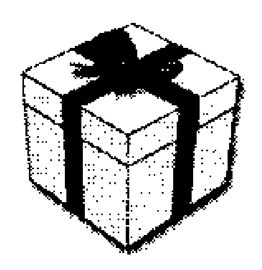
وذات يوم سألته هذا السؤال. فابتسم العجوز، وحدثها عن الهدية.

قفزت البنت الصغيرة فرحة.

وبينما كانت تجري لتلعب بعيداً، سمعها العجوز وهي تطلق صيحة تعجب ودهشة: "واو!".

أتمنى أن يعطيني شخص ما، في يوم ما تلك...

الهدية!



ما بعد القصة

ما بعد القصة

بعدما انتهى بيل من سرد القصة، ابتسمت ليز وقالت: "واو، لقد كنت في حاجة إليها بحق".

وصمتت لبضع لحظات بينما كانت تتأمل القصة.

ثم أضافت قائلة: "ربما لاحظت أنني كنت أدون الكثير من الملاحظات في مفكرتي. ومن الواضح أن هناك الكثير مما يستحق التفكير بشأنه".

"تعجبني فكرة التركيز على ما يحدث الآن، وجني الفوائد *اليوم!* ".

"لقد كنت أظن دائماً أن النجاح هو تحقيق النتائج النهائية. ولكن من المفيد أن تدرك أن بمقدورك أن تصبح أكثر فعالية ونجاحاً عن طريق التقدم ببساطة نحو ما تظن أنه مهم كل يوم، *يوم وراء يوم.* ليس من الضروري أن يحدث كل شيء في وقت واحد. وهذا يجعل الأمر أكثر سهولة".

وختمت حديثها قائلة: "أشكرك كثيراً يا بيل على أنك أخبرتني بهذه القصة".

ثم أردفت قائلة: "أعتقد أنني سأحاول أن أضعها موضع التنفيذ، وأرى ما سيحدث بنفسي. وبعد أن أفعل، هل يمكننا التحدث مرة أخرى؟".

وافق بيل قائلاً: "بالطبع".

قالت ليز: "كان من الرائع أن رأيتك اليوم". وبعد أن تبادلا التحية، ودعته وانصرفت.

وبعد رحيلها، بدأ بيل يتساءل عما استفادته صديقته من القصة.

وكان عليه أن ينتظر برهة حتى يعرف الإجابة.

وذات صباح، حينما كان بيل في عمله، بعد أن أنهى اجتماعه الأسبوعي بفريق عمله، وجد رسالة ضمن بريده الصوتي. وكانت من ليز.

"بيل، هل لديك وقت فراغ نتناول فيه الغداء معاً في أقرب فرصة؟".

وبعد بضعة أيام، حينما وصل بيل إلى المطعم، كانت ليز هناك. لم يكن يبدو عليها الإرهاق أو القلق؛ بل على العكس تماماً. فقال لها بيل: "تبدين رائعة يا ليز. ما الأمر؟".

ابتسمت ليز وقالت: "هل تذكر تلك القصة التي أخبرتني إياها، قصة الهدية؟".

أومأ قائلاً: "بالطبع أذكرها".

قالت ليز: "حسناً، لقد حدثت أمور كثيرة منذ ذلك الحين، ولم أطق الانتظار لحظة واحدة إضافية حتى أخبرك بها".

"بعد لقائنا على الغداء، لاحظت أنك قد تغيرت كثيراً منذ أن عملنا سوياً نحو الأفضل!".

"لذا، وبرغم بعض الشكوك التي راودتني، إلا أنني بدأت أفكر في تلك القصة أكثر؛ لأنه كان من الواضح تماماً أنها لعبت دوراً كبيراً معك وآتت ثمارها".

"لقد أعجبتني بحق فكرة *الاستمتاع* الفعلي بعملي وبحياتي".

"وبعد أيام قليلة أثناء العمل، بدأت أفكر في القصة ثانية".

"لقد كنت أشعر بالتوتر والضغط بسبب رئيستي في العمل. كنت أشعر بالإرهاق والتعب، وكانت تدفعنا لإجراء بعض التغييرات على نظام التسويق. تلك التغييرات التي لم أكن أراها ضرورية. وفي ظل كل الأعمال الأخرى التي كان علينا القيام بها، أخشى أنني شعرت نحوها بالازدراء والغضب لأنها تطلب منا القيام بالمزيد".

"استمرت في الحديث عن الاقتصاد وحالة السوق وكيف أنهما يتغيران وأننا في حاجة للتكيف. ولكنني لم أرد الاستماع إلى كلامها".

"لقد كان هو نفس ما قالته من قبل، فقد قالت قبلها إننا تأخرنا في تطبيق خطة جديدة للتسويق. ولكن في هذه المرة قالت إنني لازلت أعتمد على نجاحاتي القديمة، ولازلت متعلقة بالماضي".

"كان أول رد فعل لي أن أتجاهل الاستماع إلى كلامها، واضعة في اعتباري وجود مشروعات كثيرة علي أن أقوم بها".

"ولكنني تذكرت ذلك الجزء من القصة الذي قال فيه العجوز: *يمكنك أن تتعلم من الماضي ولكن ليس من الحكمة أن تعيش فيه*. فبدأت أتساءل

إذا ما كان هذا الكلام ينطبق علي وما إذا كنت أعيش في الماضي لوقت طويل".

"كما أنني كنت أقلق كثيراً بشأن المستقبل أيضاً؛ كنت أشعر أنني غير مستعدة".

ثم ضحكت واستطردت قائلة: "أظن أنني كنت أقضي وقتي في كل زمان ما عدا الحاضر!".

"على أية حال، لقد فكرت في هذه القصة، لاسيما الجزء الأخير منها".

سألها بيل: "أي جزء؟".

قالت: "حين أدرك الرجل أن الوجود في الحاضر يعني إدراك ما هو هدفك الآن *والاستجابة* له".

"إنني لم أفهم الأمر تماماً في البداية. ولكنني وجدت نفسي بين الحين والآخر أتوقف وأسأل نفسي: ما هدفي الآن؟ وما الذي أفعله لتحقيق هذا الهدف؟".

"حينئذ عدت وراجعت ملاحظاتي التي دونتها وأعدت كتابتها حتى تكون أكثر وضوحاً. وأضفت بعض الطرق والأفكار حول كيفية وضع ما تعلمته موضع التنفيذ، ثم جربتها".

"كانت أول مرة في بيتي ذات صباح حينما كنت أستعد للخروج لعملي. وقد كنت قبلها أكون *مشغولة أكثر مما ينبغي* أثناء تناولي الإفطار حيث يكون ابني الأصغر بحاجة إلى انتباهي".

"ولكني حينما ركزت على الحاضر وأدركت أن هدفي في تلك اللحظة هو أن أكون أماً صالحة، كنت قادرة على أن أعطي ابني كل الانتباه الذي يحتاجه؛ أن أكون حاضرة معه بحق. استمعت لما هو مهم بالنسبة له في تلك اللحظة. وهذا جعلني وابني أكثر سعادة. لقد استمتعت بالحاضر بحق".

"المدهش في الأمر هو مقدار الجهد الضئيل المطلوب من أجل أن تتواجد كلياً في الحاضر، والفارق الضخم الذي أحدثه هذا التواجد في الحاضر *ذلك اليوم*".

ضحك بيل بينما واصلت ليز حديثها قائلة: "يدهشني التأثير الضخم الذي تحدثه تلك القصة، ليس بالنسبة لي فقط وإنما أيضاً بالنسبة للآخرين الذين قصصت عليهم تلك القصة".

سأل بيل: "الآخرون؟".

قالت: "حسناً، على سبيل المثال، ذات يوم، بدا على أحد رجال المبيعات الكبار أنه يشعر بالإحباط. لذا اقترحت عليه أن نحتسي القهوة سوياً".

"وحينما سألته عما يؤرقه، اشتكى من أن عمولته قد انخفضت إلى نصف المعدل الذي كانت عليه في مثل هذا الوقت من العام الماضي. فسألته لماذا، فقال: إن حالة السوق مزرية للغاية الآن. ولا أحد يمكنه تحقيق مبيعات في مثل هذا المناخ".

"ثم ثارت مشاعره حقاً وهو يقول لي: إن رئيسي يظن أن السبب في أنني لا أستطيع إعادة معدل المبيعات إلى مجراه السابق هو أنني بدأت أتراخى وأهمل في عملي. لم أصدق ما سمعته. لقد حققت لهذه الشركة في العام الماضي مبلغاً كبيراً من المال. أليس لهذا أية قيمة؟".

قالت ليز: "وحينئذ أخبرته بقصة *الهدية*. وقد مر على هذا ثلاثة أسابيع. ثم جاء إلى مكتبي وهو يبتسم ابتسامة عريضة. فسألته: فيمَ الابتسام؟".

"قال منفعلاً: *لقد حققت تواً صفقة مبيعات هائلة*. ثم تحدثنا لفترة ما. وقال لي إنه صار يقوم بعمله بشكل أفضل لأنه تعلم كيف يتخلص من أسر الماضي ويعيش أكثر في الحاضر".

"قال إنه حينما كان يفكر في الربح الكثير الذي حققه بالأمس، وما يحققه اليوم من ربح قليل، كان يشعر بالغضب مما انعكس أثره على عملائه".

ثم قال: "أما اليوم، فحينما أرى انطباعاً سلبياً في وجه عميلي، فإنني أسجل ملحوظة ذهنية بشأن ما أفكر فيه؛ وهو ما يكون عادة مدى صعوبة تحقيق مبيعات في هذا العام مقارنة بالعام الماضي".

ثم أسأل نفسي: "ما هدفي الآن، وهل أستجيب لتحقيق نسبة المبيعات المنشودة أم لتلبية احتياجات عميلي؟".

"وكثيراً ما كنت أستيقظ من نومي مدركاً أن هواجسي وهمومي ليست هي ما يهم عملائي. إنني أدرك أنني أكون أكثر فعالية عندما أعلم أن هدفي هو مساعدة عملائي على الحصول على ما يريدون".

"عندما أنسى الماضي وأتركه لحاله، وأعيش بشكل كامل في الحاضر، أركز على الكيفية التي أستطيع بها مساعدة عملائي على تلبية احتياجاتهم، الآن؛ ولا أركز على أي شيء آخر. وحينما أفعل ذلك -يا إلهي- تتحقق المبيعات بكثافة".

وواصلت ليز حديثها: "لقد اكتشف هذا الرجل أنه بحاجة إلى أن يؤدي عمله بأفضل صورة *اليوم*. فهذا هو كل ما له سيطرة عليه حقاً".

"يقول إن هذا الأمر قد أفاده بشكل مذهل كل يوم".

"ويقول إنه بمجرد أن اكتشف هذا، بدأ التوتر يزول. والأمر الثاني الذي وجده أنه قد بدأ يستمتع بعمله مرة أخرى".

"وقد كتب بالفعل مقتطفات عديدة من القصة -على الأقل بالطريقة التي تذكرها بها- وألصقها على جدار غرفة مكتبه! لقد رأيتها بنفسي!".

نظر بيل إلى صديقته وابتسم قائلاً: "هذا رائع. هل أخبرت أحداً آخر عن قصة الهدية؟".

أجابت ليز قائلة: "في الواقع، نعم".

وواصلت قائلة: "إن أفضل صديقة لي في العمل مرت بتجربة طلاق رهيبة منذ فترة. جعلها هذا تشعر بالجرح النفسي والغضب، وهذا كان له

أثره الضار على عملها. كانت متأخرة في عدة مشاريع وكانت تتعلل لدى رئيسها بالمرض لمرات عديدة مما جعله يشعر بالضيق والغضب".

"وفي إحدى الأمسيات، توجهت إلى منزلها. وتحدثنا سوياً لفترة من الوقت. وفي نهاية الأمر أخبرتها بقصة الهدية".

"وبعد بضعة أيام جاءت صديقتي تلك إلى غرفة مكتبي ووضعت وعاء على مكتبي. وقالت لي إنها في كل مرة لا تعيش فيها في الحاضر، وتبدأ في التفكير بأمر طلاقها، ومدى غضبها من زوجها السابق، سوف تأتي إلى مكتبي وتضع دولاراً في ذلك الوعاء".

"وقالت إنها إذا توقفت عن وضع الدولارات في الوعاء، فسوف نذهب سوياً لتناول العشاء على حسابها. وضحكت؛ كانت متأكدة أنه سيتجمع مبلغ يكفي لسداد تكاليف وجبة العشاء الباهظة".

"في الأسابيع القليلة الأولى، كانت تأتيني بين ساعة وأخرى وتلقي في الوعاء بدولار أو اثنين أو ثلاثة في كل مرة تسمح فيها لنفسها بأن تنشغل وتسهب في التفكير فيما حدث وفيما كان يجب أن يحدث. ولكن ببطء وبالتدريج بدأ عدد الدولارات يتناقص. وفي هذا الأسبوع أثار عجبي أن الوعاء لم يتجمع به دولار واحد".

"أخبرتني منذ بضعة أيام أنها فقط حينما استطاعت أن تدرك كم ضيعت من وقت ومال وهي تفكر كثيراً في الماضي، أدركت مقدار الضرر الذي كانت تسببه لنفسها".

"إنها لم تستطع التركيز في عملها، وقد أصيب أصدقاؤها بالضجر من كثرة شكاواها، وبدأت طاقتها تنحدر إلى الحضيض".

"لقد كانت تتصرف وكأن هدفها هو أن تبقى في حالة جرح وغضب بدلاً من أن تتقدم نحو الأمام وتحسن حياتها".

"قالت إنها كلما تعلمت أكثر من الماضي واستطاعت أن تخرج منه، كانت أكثر قدرة على التركيز الآن على *الحاضر* والاستمتاع به".

"كما قالت إنها تجد من المفيد لها كثيراً أن تتصور ما ينتظرها من مستقبل مبهر وما يمكن أن يكون عليه".

"بل إنها تصنع مستقبلها الشخصي الآن".

"لقد اعتادت أن تكون متعبة وغاضبة في نهاية كل يوم. ولكنها الآن، أثناء قيادتها لسيارتها عائدة إلى بيتها من مقر عملها، تتخيل المستقبل القريب الذي تريده عندما تعود إلى بيتها".

"وقبل خروجها من سيارتها ودخولها إلى بيتها بلحظات تتخيل ما تتمنى أن تكونه مع أسرتها على مدى الساعات القليلة التالية. ترى أنها لا تشتت نفسها بقراءة الصحيفة أو مشاهدة التليفزيون، وإنما تكون متواجدة أكثر في الحاضر من أجل باقي أفراد أسرتها".

"ترى نفسها في حالة استرخاء رائعة؛ تستمتع بمنزلها وبكونها أماً محبة عطوفاً".

"تقول إن الأمر يؤتي ثماره ويفلح معها بحق. فالصغار أكثر سعادة وأكثر عوناً لها. وهي مندهشة من مدى تحسن الأمور وسيرها على ما يرام في بيتها الآن".

وواصلت ليز: "إن صديقتي الآن تؤدي مهام عملها بصورة أفضل كثيراً أيضاً. ولقد لاحظ كثير من الناس ذلك الأمر، لاسيما رئيسها في العمل".

"لقد جاءت إلى غرفة مكتبي هذا الصباح وهي تقول: *يبدو أننا في الأسبوع القادم سوف نستمتع سوياً بعشاء فاخر، على حسابي!* ".

فقال بيل: "هذا رائع يا ليز".

فردت ليز قائلة: "نعم، إنه كذلك حقاً!".

ثم أضافت قائلة: "لقد أخبرت زوجي بمقدار التحسن الكبير الذي نحققه أنا وزملاء عملي في أدائنا لأعمالنا، وكم كان قدر كبير من هذا التحسن ناتجاً عن استفادتنا بما تعلمناه من *الهدية*".

وأردفت تقول: "إن زوجي دائماً ما يشعر بالقلق مما يتعين علينا أن ندفعه لقاء رسوم تعليم طفلينا التوءم في الجامعة، رغم أنهما في الخامسة من العمر بعد!".

"إنه يشعر بهواجس فيما يتعلق بترقيته وكسبه للمزيد من المال حتى نستطيع شراء منزل أكبر. ويخشى ألا يستطيع توفير ما يكفي من المال استعداداً للتقاعد فيما بعد".

"إنني أحبه لشعوره بالمسئولية ولاهتمامه بأسرته. ولكنني أرى مقدار الضغط الذي يسببه له ذلك، حتى وإن لم يكن يدركه".

"لقد أردت أن أخبره بقصة الهدية، ولكنني قررت ألا أفعل ذلك حتى يريد هو أن يسمعها".

"وذات مساء سألني عنها. فأعددت له كوباً من عصيره المفضل، وأخبرته بالقصة".

لم أكن واثقة من انتباهه. ولكن حينما فرغت منها، قال لي: "إن ما يعجبني في هذه القصة هو الجزء الخاص بصنع المستقبل".

"شعرت بالدهشة عندما قال لي: *تعجبني الخطوات الثلاثة: تخيل المستقبل الرائع؛ ووضع الخطة؛ والقيام بعمل ما اليوم من أجل تحقيق المستقبل المنشود*".

ثم اقترح زوجي بعد وهلة: "دعينا نقتطع بعض الوقت في صباح يوم السبت نبدأ فيه محاولة صنع مستقبلنا المالي".

"وافقت وقلت: *وفي نفس الوقت، بدءاً من اليوم، يمكننا أن نضم معاً سجلاتنا المالية وأي شيء آخر نعتقد أننا نحتاجه*. بدا سعيداً لهذا الأمر".

"وبناء على ذلك، عقدنا جلسة مالية ممتازة في عطلة نهاية الأسبوع، وكانت أفضل جلسة نعقدها من نوعها. تخيلنا الحياة التي نرغب في أن نعيشها، وناقشنا عدداً من الأشياء التي كنا قد أجلناها. بل إننا وضعنا خطوات بدء الخطة".

"وبعد ذلك في نفس الأسبوع، جاءني زوجي واحتضنني بود بالغ. فسألته عن سبب ما هو فيه من مزاج رائع، فقال: *إنني أشعر بارتياح كبير*".

قال: "لقد بدأت أدرك ما كان العجوز يعنيه عندما تحدث عن محاولة صنع المستقبل؛ إن ذلك يعني أن المستقبل لا يعود مجهولاً لك، وإنما يصبح قابلاً لأن تعرفي ما يحمله لك، وبالتالي ينخفض مقدار ما تشعرين به من قلق وتوتر في الحاضر".

"لقد كنت في غاية القلق بشأن مستقبلنا لدرجة أنني لم أكن قادراً على الاستمتاع بما لدينا الآن؛ *اليوم!* ".

"لقد كنت أبذل قصارى جهدي، وأثقل نفسي بالأعباء –حتى يوشك ظهري أن ينكسر– من أجل اكتساب المزيد والمزيد من المال. وفجأة أدركت أنني حتى لو كسبت مليون دولار كل عام، فسوف يظل دائماً هناك شيء ما لا يمكننا الحصول عليه أو الإعداد له".

"قال زوجي أيضاً إنه أدرك أنه كان يشعر بالقلق المفرط بشأن مستقبلنا المالي وأنه لا يستمتع بحاضره الأسري. لقد نسي لماذا كان يعمل بكل هذا الجهد في المقام الأول".

"قال إنه كان يتصرف وكأن جمع المال هو هدفه الأساسي، وليس الحب ولا دعم عائلتنا بالمال الذي اكتسبه".

"قال: أدرك أنني في حاجة لأن أهتم بكل يوم أمر به كما هو وأعيشه بشكل كامل، بدلاً من تخمين ما سيحدث في المستقبل. فمادام طفلينا يرانا في سعادة سوياً، فسوف يكونان أكثر سعادة بدورهما بغض النظر عن نمط المنزل الذي نعيش فيه أو نوع السيارة التي نستقلها".

"ورغم أنه من المهم أن نحاول صنع المستقبل -كما بدأنا نفعل في نهاية الأسبوع الماضي- إلا أننا يجب *ألا نعيش* في المستقبل. إنني أدرك الفارق بين الأمرين الآن".

وصمتت ليز برهة، وهي تستعيد تلك الذكرى مع زوجها.

وابتسم بيل. ثم سأل: "هل أنت ناجحة في تطبيق نفس هذا النوع من التفكير في مجال العمل؟".

أجابت ليز قائلة: "نعم، فلقد جاءنا تقرير مؤخراً بأن أحد أقسام شركتنا قد بدأ تنخفض مبيعاته من سلعة تعد واحدة من أكثر منتجاتنا انتشاراً".

"ولقد سرت شائعات تقول إنه ستحدث استقطاعات من الميزانية وتسريح لبعض العاملين، كما حدث في القصة تقريباً".

"لقد جعل هذا الكثيرين منا يشعرون بالقلق لأن بعض أصدقائنا ربما يفقدون وظائفهم. فسألت نفسي عما يمكنني فعله في هذا الشأن. وأدركت أننا في حاجة للتركيز على تطوير منتجات أحدث وأفضل".

"بعثت بمذكرة أطلب فيها من كل فرد من العاملين بالشركة أن يفكر في مستقبل منتجاتنا. وناقشنا الأمر فيما بعد في اجتماع صباحي استمر لمدة ساعتين".

"كان الاجتماع ممتلئاً بالحيوية، واستمر لأكثر مما كنت أتوقع. ولكن حينما حان وقت الغداء، كنا قد أنجزنا تقدماً عظيماً".

"وفي وقت لاحق من بعد ظهيرة هذا اليوم، عاد كثير من العاملين ومعهم أفكار عديدة لتحسينات جديرة بالاهتمام".

"لقد وجدت أننا عن طريق قيام العديد من الناس بالتخطيط للمستقبل ومحاولة صنعه، بدأنا نحقق ما كنا نصبو إليه. وحينئذ كنت قادرة على إعادة التركيز والعمل على احتياجات الشركة في الوقت الحاضر".

"وفي نهاية اليوم، ذهبت لأشاهد مباراة كرة القدم للموسم الصيفي التي تشارك فيها ابنتي. وبينما كنت هناك، كنت أركز على الحاضر، وعلى ابنتي، وقد نحيت جانباً الأفكار الخاصة بمنتجات الشركة في المستقبل. فهذه يمكنني التفكير فيها غداً".

"وحينما انتهت المباراة، كنت قادرة على أن أكون متواجدة معها في الحاضر، بطريقة لم تحدث من قبل".

"إنني أدرك بالطبع أن ما هو مهم *الآن* يتغير دائماً. ولكن هدفي الآن هو الموازنة بين صنع الإسهامات في العمل، وبين كوني زوجة وأم صالحة. إن هذا يعطي المغزى والمعنى السامي لما أفعله".

"وأجد أنني إذا ركزت على ما في يدي في اللحظة الحاضرة، فإنني أؤدي فيه بشكل أفضل كثيراً".

"وأنا لست الوحيدة في هذا. فكذلك تعلم كثيرون من زملائي في العمل ومعظم أفراد أسرتي أن يفعلوا هذا".

سأل بيل: "هل عرضتِ عليهم ملاحظاتك؟".

فأجابت ليز: "في الواقع، نعم فعلت. لقد وزعت ملاحظاتي وكتبت القصة كما استطعت أن أتذكرها. ثم عرضتها على أناس عديدين".

"وأعترف أنه ليس كل من سمع القصة أو قرأها قد أفاد منها. فهناك عدد لا بأس به من زملاء العمل لم يستطيعوا فهم مغزاها".

"أما الذين فهموها فقد حققوا تحسناً كبيراً في الأداء، وأسهموا في جعل شركتنا أفضل كثيراً عن ذي قبل".

وقالت ليز مقترحة: "ربما تود أن تأتي لترى بنفسك".

رد بيل قائلاً إنه يود أن يستمتع بقراءة ما كتبته ليز، وأنه سوف يرتب لزيارة قريبة جداً للشركة.

ثم نظرت ليز في ساعتها وأدركت أن عليها أن تعود إلى منزلها. والتقطت فاتورة الحساب وقالت: "بيل، أشكرك كثيراً على قصة الهدية. لقد ساعدتني بحق على الاستمتاع بعملي وحياتي أكثر بكثير".

رد بيل قائلاً: "على الرحب والسعة يا ليز. ويسعدني أنك استفدت من القصة بهذه الكيفية الرائعة".

"وإنه لأمر جميل أن أراك وقد عرفت أنه كلما عاش الناس وعملوا أكثر في الحاضر، زادت إفادتهم، هم وعائلاتهم والشركات التي يعملون بها، تماماً كما اكتشفت بنفسك".

قالت ليز: "حسناً، لقد وجدت تلك القصة بمثابة برنامج عمل رائع من أجل التحفيز والإرشاد العملي".

"وعن طريق استخدام الحاضر اليوم، تصبح أكثر سعادة وأكثر نجاحاً يوماً وراء يوم، حتى يصبح ذلك جزءاً من حياتك".

"ومن المؤكد أنني سأنفذ هذا بشكل أكبر وعلى نطاق أوسع في شركتنا. فحينما تجد شيئاً ذا فائدة، فإنك تود أن تجعل أكبر عدد ممكن من الناس يستفيدون منه بأسرع ما يمكنك".

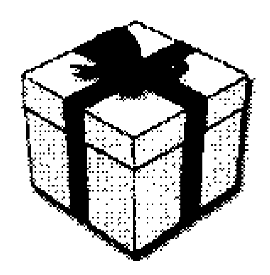
وأضافت قائلة: "حينما يكون الناس أكثر سعادة وفعالية وكفاءة -في العمل وفي المنزل- يكون هذا أفضل للجميع".

"ولسوف أروي هذه القصة للآخرين".

ابتسم بيل وقال: "ماذا حدث لصديقتي المتشككة؟".

ابتسمت ليز بدورها وقالت: "ربما فقط منحت نفسها...

الهدية!!!



النهاية

لكي تعرف المزيد...

لكي تعرف المزيد عن المنتجات والخدمات المتوفرة
للأفراد والشركات، والتي أساسها قصة الهدية،
فقم بزيارة موقعنا على الإنترنت:

www.ThePresent.com

أو اتصل برقم: ١-٨٠٠-٨٥١-٩٣١١

عن المؤلف

د. سبنسر جونسون هو واحد من أفضل الكتاب والمؤلفين المحترمين والمحبوبين في العالم. ولقد ساعد ملايين القراء على أن يكتشفوا ويعرفوا كيف يمكنهم أن يستمتعوا بحياة أفضل باستخدام حقائق بسيطة عميقة تؤدي إلى تحقيق الأهداف وإحراز النجاح في العمل وفي المنزل.

لقد عمل هذا المؤلف على إلهام الناس والترفيه عنهم بقصصه عميقة الأثر التي تخاطب مباشرة قلوبهم وأرواحهم، مما جعل الكثيرين يصفونه بأنه من أفضل من يضطلع بموضوعات معقدة ويقدم لها حلولاً بسيطة مفيدة وناجحة.

د. جونسون هو المؤلف أو المؤلف المشارك لكثير من الكتب التي تصدرها نيويورك تايمز والتي حققت أفضل المبيعات بما فيها الكتب الثلاثة التي جاءت في الترتيب رقم ١ بين أفضل الكتب مبيعاً وهي:

Who Moved My Cheese?: An A-Mazing Way To Deal With Change In Your Work and Life

وكتاب "مدير الدقيقة الواحدة" The One Minute Manager، الذي يشتمل على طريقة الإدارة الأكثر انتشاراً في العالم الذي شاركه تأليفه كينيث بلانشارد.

وكتاب "الهدية" The Present: The Secret to Enjoying Your Work and Life, Now!.

وبعد أن تخرج د. جونسون وحصل على درجة البكالوريوس في الفنون والآداب من جامعة جنوب كاليفورنيا في علم النفس، حصل على شهادة الطب من كلية الجراحين الملكية وأنهى دراساته الطبية في مايو كلينيك وفي كلية هارفارد للطب Harvard Medical School.

عمل د. جونسون كمدير للاتصالات في مؤسسة Medtronic وهي التي اخترعت الأجهزة المنظمة للقلب، وكطبيب باحث في معهد The Institute for Inter-Disciplinary Studies، وكمستشار في مركز The Center for Study of the Person، ثم مؤخراً كزميل للريادة في كلية هارفارد لإدارة الأعمال Harvard Business School.

ولقد جذبت أعماله انتباه وسائل الإعلام الكبرى بما فيها: بي بي سي، وسي إن إن، وفورشن، ونيويورك تايمز، وريدرز ديجست، وتوداي شو، ومجلة التايم، ويو إس آيه توداي.

وهناك أكثر من أربعين مليون نسخة من كتب د. جونسون متاحة بأكثر من اثنين وأربعين لغة.

أتمنى أن يتقبل الله هذا العمل كصدقة جارية

أخوكم في الله احمد من الجزائر